

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

القسم: تدريب رياضي.

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي بعنوان:

واقع تدريب رياضي الجودو و ألعاب القوى للناشئين

سنة (15-12)

بحث مسحي وصفي أجري على مدربي رياضي الجودو و ألعاب القوى للناشئين (15-12)

سنة بالمحمدية ولاية معسكر

من إعداد الطالبان:

- رويحي مح.مد الأمين

- خلف يونس

تحت إشراف:

أ.د: كوتشوك سيدي مح.مد

السنة الجامعية: 2020-2019

كلمة شكر

نحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه
ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد ..

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخراً.

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم أستاذي المشرف
على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور/ "كوتشوك سيدي محمد" الذي لم يدخر جهداً في مساعدتنا وكان
يحثني على البحث، ويرغبنا فيه، ويقوي عزيمتنا عليه فله من الله الأجر ومني كل تقدير حفظه الله
ومتعه بالصحة والعافية ونفع بعلمه.

كما أشكر كل أساتذة و طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

إهداء

إلى أبي العطوف... قدوتي، ومثلي الأعلى في الحياة؛
إلى أمي الحنونة لأجد كلمات يمكن أن تمنحها حقها
فهي ملحة الحب وفرحة العمر، ومثال التفاني والعطاء.

إلى الأستاذ المشرف "كوتشوك سيدي محمد"

إلى جميع الأهل و الأصدقاء

أمين

إهداء

إلى أمي.... من علّمتني العطاء، وغمرتني بحنانها وكرمها.

إلى أبي..... من ما زال دويّ نصائحته يوجهني.

إلى الأستاذ المشرف "كوتشوك سيدي محمد"

إن إنّهائي عملي لم يكن ليتم لولا دعمكم، وأتمنى أن ينال رضاكم.

يونس

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار واقع تدريب الناشئين في بعض الرياضات الفردية، كان الفرض من الدراسة أن تدريب الناشئين (12-15) سنة في رياضتي الجودو و ألعاب القوى يرقى إلى المستوى المطلوب مع وجود بعض النقائص، و تمثلت عينة البحث في 20 مدرباً، 10 مدربين لناشئي رياضة الجودو و 10 مدربين لناشئي رياضة ألعاب القوى و تم اختيارهم بطريقة قصدية، و اعتمدنا على استمارة إستبائية كأداة للبحث وبعض تفرغها و تحليل نتائجها توصل الطالبان الباحثان إلى نتيجة مفادها أن تدريب الناشئين (12-15) سنة في رياضتي الجودو و ألعاب القوى يرقى إلى المستوى المطلوب مع وجود بعض النقائص، وفي الأخير وجب التنبيه إلى ضرورة توفير كل العناصر المادية و المعنوية للإرتقاء بتدريب الناشئين في هاتين الرياضتين بما تعكسه النتائج المشرفة للنجبة الوطنية في المحافل الدولية.

الكلمات المفتاحية:

- التدريب الرياضي
- الجودو، ألعاب القوى
- الواقع

Résumé de l'étude:

L'étude vise à montrer la réalité de la formation des jeunes dans certains sports individuels.

L'hypothèse de l'étude était que la formation des juniors (12-15 ans) en judo et athlétisme est au niveau requis avec quelques lacunes.

L'échantillon de la recherche comprenait 20 entraîneurs, 10 entraîneurs pour les débutants en judo et 10 entraîneurs pour les débutants en athlétisme, qui ont été choisis intentionnellement.

Et nous nous sommes appuyés sur un questionnaire comme outil de recherche et une partie de sa décharge et de l'analyse de ses résultats.

Les deux chercheurs sont parvenus à une conclusion que la formation des juniors (12-15 ans) dans les sports de judo et athlétisme atteint le niveau requis avec quelques lacunes.

Enfin, il convient de noter que tous les éléments matériels et moraux doivent être fournis pour améliorer la formation des juniors dans ces deux sports, comme en témoignent les résultats honorables de l'élite nationale dans les forums internationaux.

les mots clés:

- ✓ Entraînement athlétique
- ✓ Judo, athlétisme
- ✓ Réalité

Abstract

The study aims to show the reality of training young people in certain individual sports

The study hypothesis was that the training of juniors (12-15 years old) in judo and athletics is at the required level with some shortcomings

The research sample included 20 coaches, 10 coaches for beginners in judo and 10 coaches for beginners in athletics, which were intentionally selected.

And we relied on a questionnaire as a research tool and part of its discharge and the analysis of its results

The two researchers concluded that the training of juniors (12-15 years old) in Judo, athleticssports reached the required level with some shortcomings

Finally, it should be noted that all the material and moral elements must be provided to improve the training of juniors in these two sports, as evidenced by the honorable results of the national elite in international forums.

keywords:

- ✓ Athletic training
- ✓ Judo, athletics
- ✓ Reality

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 01	64
02	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 02	65
03	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 03	66
04	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 04	67
05	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05	68
06	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06	69
07	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07	70
08	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08	71
09	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09	72
10	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 10	73
11	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11	74
12	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12	75
13	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13	76
14	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14	77
15	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15	78
16	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 16	79
17	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 17	80
18	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 18	81
19	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 19	82
20	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 20	83
21	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 21	84

85	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 22	22
86	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 23	23
87	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 24	24

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01	01
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02	02
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03	03
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04	04
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 05	05
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 06	06
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 07	07
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 08	08
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 09	09
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 10	10
74	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 11	11
75	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 12	12
76	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 13	13
77	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 14	14
78	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 15	15
79	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 16	16
80	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 17	17

81	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 18	18
82	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 19	19
83	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 20	20
84	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 21	21
85	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 22	22
86	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 23	23
87	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 24	24

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ك	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. الإشكالية
05	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهمية البحث
06	5. أسباب إختيار الموضوع
06	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي	
12	تمهيد
13	1-1. مفهوم التدريب الرياضي
14	1-2. الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي
15	1-3. التدريب الرياضي و الدور القيادي للمدرب
16	1-4. الإستمرارية في التدريب الرياضي
16	1-5. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

17	1-5-1. الإعداد البدني
17	2-5-1. الإعداد المهاري
17	3-5-1. الإعداد الخططي
17	4-5-1. الإعداد التربوي و النفسي
18	6-1. أهداف التدريب الرياضي
19	7-1. واجبات التدريب الرياضي الحديث
19	1-7-1. الواجبات التربوية
19	2-7-1. الواجبات التعليمية
20	3-7-1. الواجبات التنموية
20	8-1. قواعد التدريب الرياضي
20	1-8-1. التنظيم
21	2-8-1. التدرج
21	9-1. المدرب الرياضي
22	10-1. تعريف المدرب الرياضي
23	11-1. مدرب الناشئين
23	12-1. مبادئ مدرب الناشئين
24	13-1. خصائص المدرب الرياضي
26	14-1. واجبات المدرب الرياضي
29	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: ألعب القوى - الجودو	
31	تمهيد
32	1-2. نبذة عن رياضة ألعاب القوى
33	2-2. تاريخ ألعاب القوى
33	1-2-2. في العصر القديم
33	2-2-2. في العصر الحديث

34	3-2. أهمية ممارسة ألعاب القوى
34	1-3-2. الأهمية الصحية
34	2-3-2. الأهمية التربوية
35	3-3-2. الأهمية التدريسية
35	4-3-2. الأهمية الترويحية
35	4-2. أنواع ألعاب القوى
35	1-4-2. المشي
36	2-4-2. سباقات الحواجز
36	3-4-2. سباقات التتابع
37	4-4-2. الوثب
38	5-4-2. الرماية و الدفع
40	6-4-2. السباقات المركبة
40	3. رياضة الجودو
40	1-3. نبذة تاريخية عن رياضة الجودو
42	2-3. تعريف رياضة الجودو
42	3-3. التمرينات الخاصة في مصارعة الجودو وأهميتها
43	4-3. تمرينات شبه المنافسة في رياضة الجودو
45	1-4-3. مهارة إيبونسو ناجي (من مجموعة تي - وازا) مهارات الذراعين
46	2-4-3. مهارة تاياتوشي (من مجموعة كوشي وازا) مهارات
48	3-4-3. مهارة اوسوتوكاري (من مجموعة آشي - وازا) مهارات الرجلين:
49	5-3. الصفات البدنية في رياضة الجودو
49	5-3. الصفات البدنية في رياضة الجودو
49	1-5-3. القوة العظمى
49	2-5-3. القوة المتميزة بالسرعة

50	3-5-3. التحمل العضلي
50	3-5-4. التحمل الدوري التنفسي
51	3-6. السرعة في رياضة الجودو
51	3-7. المرونة في رياضة الجودو
52	3-8. الاختبارات البدنية في رياضة الجودو
55	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
58	تمهيد
59	1-1. منهج البحث
59	1-2. مجتمع و عينة البحث
59	1-3. مجالات البحث البشري
59	1-4. ضبط متغيرات الدراسة
60	1-5. أدوات الدراسة
60	1-6. الدراسة الإستطلاعية
61	1-7. الدراسة الإحصائية
62	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
64	2-1. عرض و تحليل النتائج
88	2-2. مناقشة الفرضيات
89	2-3. الإستنتاجات
90	2-4. الإقتراحات و التوصيات
92	قائمة المصادر و المراجع
الملاحق	

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يتحدد وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ، ومن أهمها خصائص المدرب الرياضي " إذ يرتبط الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالمية إرتباطا وثيقا بمدى كفاءة المدرب في إدارة عملية التدريب من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم عملية التدريب الرياضي ، وعلى مقدرته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية بدنية وفنية وإدارته لهذه المنافسات وإجادته الفعالة في رعاية وتوجيه وإرشاد الفريق الرياضي حيث أنه القائد في رياضته التخصصية .

فيؤكد ذلك مفتي حماد (1996م) بإشارته إلى أن المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتعليم اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي والخلقي تأثير مباشرة ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفرد تطورا شاملا متزنة لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته وأن يعمل على خدمة الرياضة والدولة بتكوين المواطن الصالح من خلال عملية التدريب وتنشئة النشئ على حب الوطن والانتماء له وتكوين الشخصية القومية لدى اللاعب التي ينعكس أثرها على الجميع . (مفتي إ.، التدريب الرياضي للجنسين، 1996، صفحة 25).

تعد رياضة العاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة و القدرة الصحية و البدنية و العملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الاولمبية القديمة وعروس الألعاب الحديثة حيث شملت عدة اختصاصات وقسمت إلى مسابقات الجري،

المشي، الرمي و القفز . حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة منها الجوانب البدنية، و الصحية، و النفسية وكل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريب و تطبيق أساليب علمية مقننة التي تساهم في تطوير أداء الرياضي و الرفع من مستواه حيث "دلت الخبرات العلمية و نتائج البحوث في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل و الارتباط الوثيق بين الأسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي" (البساطي، 1998 ، صفحة 85)

و رياضة الجودو من الرياضات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التدريب، كما أن أداء مهاراتها يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي، فمهارات الجودو من المهارات الرياضية القتالية التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني ودقة متناهية للوصول إلى أعلى المستويات.

2. الإشكالية:

يواجه العدائون و المصارعون في رياضتي العاب القوى و الجودو في مختلف الأندية والمؤسسات الرياضية العديد من المشكلات التي تؤثر في ممارساتهم التدريبية ومشاركتهم في مختلف البطولات والمنافسات في هاتين الرياضتين والتي تؤدي إلى عدم انجاز المهام المطلوبة منهم بشكل فعال وتقلل من تحقيق الأهداف التي يسعون لتحقيقها لتصبح أسبابا لتعيق طريق التطور والتقدم في رياضتي ألعاب القوى و الجودو.

و نظرا للعبء الملقى على عاتق المدربين الذين يقومون بالإشراف على تدريب الناشئين بالإضافة إلى نقص الوسائل البيداغوجية و القاعات والمضامير المخصصة كل هذا وأكثر يقلل من مستوى قدراته وعطائه وبالتالي الانعكاس السلبي على مستوى أداء الناشئين، ضف إلى ذلك تراجع مستوى الأندية المحلية والتي تعد خزاناً للمواهب من خلال تدعيمها للفرق الوطنية للمشاركة في المحافل القارية و العالمية الناشئة حاضراً، وعلى مستوى الأكاير مستقبلاً.

ومن هنا ارتأى الباحثان لأجراء هذه الدراسة للكشف عن واقع تدريب الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى عند الناشئين بطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- ما هو واقع تدريب الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى ؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مدى توفر الوسائل و المستلزمات الضرورية لأندية الجودو و ألعاب القوى لفئة

الناشئين (12-15) سنة ؟

- ما هو واقع صيرورة الحصة التدريبية لأندية الجودو و ألعاب القوى لفئة الناشئين

(12-15) سنة ؟

-

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- تدريب الناشئين في رياضتي ألعاب القوى و الجودو يرقى إلى المستوى المطلوب مع وجود بعض النقائص.

الفرضيات الجزئية:

- يوجد نقص في توفر بعض الوسائل و المستلزمات الضرورية لأندية الجودو و ألعاب القوى للناشئين فئة (12-15) سنة.
- صيرورة الحصة التدريبية لأندية الجودو و ألعاب القوى للناشئين فئة (12-15) سنة ترقى إلى المستوى المطلوب.

4. أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في إلقاء الضوء على واقع تدريب الناشئين في بعض الرياضات الفردية على غرار ألعاب القوى و الجودو، و الدور الذي يلعبه مدرب الفئات الناشئة إضافة إلى توفر الوسائل اللازمة لصيرورة الحصة التدريبية، و الوقوف على العراقيل و النقائص التي تعاني منه النوادي المحلية الشبانية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- أبرز واقع تدريب الناشئين في رياضة الجودو.
- إبراز واقع تدريب الناشئين في رياضة ألعاب القوى.
- تعلق الموضوع بجانب تخصص الطالبان الباحثان.

6. مصطلحات البحث:

▪ رياضة الجيدو:

التعريف الإصطلاحي: تعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريق اللين تعتمد على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو إخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض و شد حركاته من غير إلحاق الأذى به ضمن قواعد و أحكام محددة فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية (ياسر، 2002، صفحة 09)

التعريف الإجرائي: وهي رياضة فردية من رياضات الفنون القتالية العريقة تعتمد على لباس خاص، و تلعب على بساط مربع الشكل و تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لرياضة الجودو.

▪ رياضة ألعاب القوى:

التعريف الإصطلاحي: ألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي (المولى، 2009، صفحة 159).

التعريف الإجرائي: ألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي.

▪ التدريب الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (مفتي، 1998، صفحة 19).

التعريف الإجرائي: التدريب الرياضي و عملية تربوية تعليمية و يرأسها المدرب الذي يعطي بعض التعليمات و التمارين و الإختبارات و التمارين للمتعلمين في رياضة ما للرفع من مستوياتهم من الناحية البدنية و النفسية و الخططية.

7. الدراسات السابقة:

7-1. **الدراسة الأولى:** دراسة سامي فوزي ملاوحية (2017-2018) "تشخيص و تحليل

لوضعية التكوين الرياضي في كرة القدم الجزائرية في ظل الإحتراف" مذكرة مقدمة لنيل

شهادة الكتوراه فيعلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على أحد عوامل تدني مستوى الكرة الجزائرية

والواقع الصعب الذي أضحى ميزة المنتخب الوطني المشكل من نسبة كبيرة من اللاعبين

المكونين خارج الوطن بسبب تراجع مستوى اللاعب المحلي، وعدم قدرة المدرسة الجزائرية

الكروية من تكوين لاعب ذو مواصفات موائمة للكرة الحديثة، لذا ارتكز عملنا على مجال

التكوين الكروي بالأندية الجزائرية المحترفة ومختلف العوامل المساعدة على ذلك مع مقارنة

وضعيته مع ما هو معمول به في كل من تونس وفرنسا لتبيان أوجه الاختلاف خصوصا قصد معالجة ذلك مستقبلا.

وتمت الدراسة وفقا للمنهج الوصفي التحليلي و المنهج المقارن من خلال الاعتماد على عينة بحث مكونة من 23 مدرب للفئات الصغرى بنوادي محترفة جزائرية و 15 مدرب فئات صغرى لنوادي محترفة تونسية، كما أجريت سبع مقابلات مع المدراء التقنيين المسؤولين عن التكوين على مستوى هاته النوادي أما فيما يخص النوادي الفرنسية تم الإتصال بهم باستخدام باستخدام المواقع الرسمية عبر الانترنت للحصول على المعلومات. و توصل الباحث إلى وجود اختلال كبير لعوامل التكوين الكروي في الأندية الجزائرية المحترفة مقارنة بنظيرتها التونسية والفرنسية حيث أن ضعف التأطير ونقص الهياكل الرياضية ان لم نقل انعدامها وكذا عدم وجود برمجة و تخطيط مبني على أسس علمية كل هذه العوامل ساهمت في تراجع قيمة اللاعب المحلي ورداءة مستوى البطولة المحلية. كما كشفت هذه الدراسة على الواقع الذي تعيشه الفئات الصغرى في الأندية المحترفة الجزائرية من تهميش وإهمال واستغلال باسم التكوين لصالح الفريق الأول وكذا النقص الملموس في برنامج المنافسة الخاص بهاته الفئات مقارنة بما هو معمول به في الأندية التونسية والفرنسية.

7-2. الدراسة الثانية: دراسة محفوظ محمد أمين و ميباكي جبرئيل (2015-2016)

بعنوان: "ممارسة الرياضة الجامعية في جامعة البويرة بين الواقع و المأمول"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى أهمية وجود هيئات الرياضية خاصة بالجامعة بتسيير الرياضات الجامعية واستغلالها للمنشآت الرياضية وتخطيط برامجها وتنظيمها وتوجيهها، أجرى الباحثين دراستهما على عينة شملت: 130 طالب موزعين على طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية تم إختيارها بطريقة عشوائية منتهجين في ذلك المنهج

الوصفي التحليلي، بالإضافة إلى إجراء مقابلة مع رؤساء مصالح النشاطات الثقافية والرياضية من خلال توزيع استمارات الإستبيان على جميع طلبة معهد staps، تم استخدام النسب المئوية % وإختبار، كوسائل إحصائية في الدراسة. وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وعليه أوصى الباحثين إنشاء المزيد من المنشآت الرياضية داخل المؤسسات الجامعية مع توفير عدد كافي من التجهيزات والمستلزمات الرياضية والتشجيع على فتح عدد أكثر من الأندية الرياضية دخل المؤسسات الجامعية، ضرورة الإهتمام بإزالة المعوقات التي إتفق عليها أفراد الدراسة والتي تؤدي إلى عدم مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية المختلفة، ومن ذلك العمل على تجديد وتطوير هذه الأنشطة بالكلية بحيث تواكب التغيرات والتطورات المستمرة.

7-3. الدراسة الثالثة: دراسة فتح الله محمد (2015) : الجينات و إنتقاء الناشئين في ألعاب القوى هدفت هذه الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الأنماط الوراثية وبعض الدلالات البدنية والفيزيولوجية كمؤشر لإنتقاء الناشئين . و التوصل إلى مجموعة إختبارات تتضمن بعض الدلالات البدنية و الفيزيولوجية كمؤشر لإنتقاء الناشئين استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث و شملت عينة البحث على 54 ناشئ تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة تم إختيارهم بالطريق العمدية من الناشئين المشتركين في المشروع القومي للرياضة بمحافظة الإسكندرية لإجراء البحث: تم استخدام بعض الإختبارات البدنية والفيزيولوجية وبعض القياسات الجسمية والبيولوجية.

النتائج و التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بالقياسات الجسمية والبدنية والفيزيولوجية و تحليل الأنماط الوراثية لجين ACE عند إنتقاء الناشئين في ألعاب القوى
- ضرورة الإهتمام بالقياسات الجسمية والبدنية والفيزيولوجية و تحليل الأنماط الوراثية لجين ACE عند إنتقاء الناشئين في ألعاب القوى.

- ضرورة إهتمام المسؤولين عن الرياضة والقائمين على المشروعات القومية لإنتقاء الناشئين باستخدام القياسات الجسمية والبدنية والفيزيولوجية.
- ضرورة الإهتمام بنموذج لإنتقاء الناشئين في المشروعات القومية .

الإطار النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي

تمهيد

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مضطرد حيث نهج نهجة علمية سليمة هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها المختلفة والعلوم الإنسانية التربوية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة الخ تلك العلوم والتي أثرت تأثير إيجابية ومضطرده على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

1-1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (مفتي، 1998، صفحة 19).

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (سكر، 2002، صفحة 09).

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (علاوي، 2002، صفحة 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم، 1997، صفحة 78).

1-2. الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا .

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي " (علاوي، 2002، صفحة 21).

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.

▪ علم الاجتماع الرياضي.

▪ الإدارة الرياضية (مفتي، 1998، الصفحات 21-22).

1-3. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي الإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعالية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (علاوي، 2002، الصفحات 22-23).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (أبو عيده، 2001، الصفحات 27-28).

1-4. الإستمرارية في التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (علاوي، 2002، الصفحات 24-25).

1-5. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بما قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

1-5-1. الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-5-2. الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

1-5-3. الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات لرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-5-4. الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة(مفتي، 1998، صفحة 21).

1-6. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية. الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.... كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل

الجهد، فهو يعد دائماً عاملاً من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي" (أليساوي، 1998، صفحة 12).

7-1. واجبات التدريب الرياضي الحديث: يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث

والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

1-7-1. الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بما بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

1-7-2. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات).

1-7-3. الواجبات التتموية:

- التخطيط والتتفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة
- بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضية التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (إبراهيم، 2001، صفحة 30).

1-8. قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تتطبق عليه القواعد التي تتطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

1-8-1. التنظيم: يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.

▪ أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بجدة وحدة التدريب السابقة،

وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-8-2. التدرج: أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في

التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج

يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي :

▪ من السهل إلى الصعب.

▪ من البسيط إلى المركب.

▪ من القريب إلى البعيد.

▪ من المعلوم إلى المجهول (حنفي، صفحة 46).

1-9-- المدرب الرياضي

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي

الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول

لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية والبدنية

والنفسية الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضاً أحد أهم

المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات

الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة. فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه (زيد، 2003، صفحة 05).

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. ويطلق على المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (الحسين، 2004، صفحة 121).

1-10. تعريف المدرّب الرياضي: المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير (زيد، 2003، صفحة 15).

1-11. مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل. إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم ولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرته و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله (الحسين، 2004، الصفحات 27-28).

1-12. مبادئ مدرب الناشئين:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تتعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بان تعلم الناشئين المهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة

المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الإلقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

1-13. خصائص المدرب الرياضي

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (سكر، 2002، صفحة 131).

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب

الرياضي وهي كما يلي:

أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار .
- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.

- أن يكون ذكياً، ممتعاً بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني الإداري. الطبي - الحكام - الجمهور).
- وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كالاتي (أبو عيده، 2001، صفحة 30):
- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضية التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصدق).
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية ، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.
- يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محباً لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة).

1-14. واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي (علاوي، 2002، صفحة 31):

■ الواجبات التعليمية.

■ الواجبات التربوية النفسية.

الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي و تشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على مايلي:

■ التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية،

السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

■ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي

يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

■ تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول

إلى أعلى مستويات الرياضية (علاوي، 2002، صفحة 51).

الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:
تربية الناشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بما بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في مايلي (سكر، 2002،
صفحة 27):

الإعداد البدني :

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

الإعداد المهاري:

وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا .

الإعداد الخططي:

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

الإعداد الذهني:

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة (سكر، 2002، صفحة 28).

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا من خلال هذا الفصل حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على التدريب الرياضي و المدرب و الدور الذي يلعبه كما تطرقنا إلى مدرب الناشئين و مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، و قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

الفصل الثاني:

ألعاب القوى - الجودو

تمهيد:

تعتبر رياضة ألعاب القوى أم الألعاب وهي رياضة أساسية تمارس لذاتها، تستوعب كافة أنواع البنى الجسمية و تساهم مسابقاتها في تطوير اللياقة البدنية لباقي الألعاب الرياضية وتقام لها العديد من البطولات السنوية الدولية، والقارية ذي المنافسات المتعددة وذلك بالإضافة إلى بطولات العالم في ألعاب القوى التي تقام كل سنتين والألعاب الأولمبية التي هي رمز للمنافسة النبيلة و التي تشكل ألعاب القوى أكثر من نصف منافستها.

1-2. نبذة عن رياضة ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي، ويرجع تاريخ بداية ظهورها وممارستها إلى قديم الزمان، فهي تعد من أقدم ألعاب الرياضة التي مارسها الإنسان منذ ظهوره على سطح الأرض، لأن جملة مهاراتها الحركية تتمثل جملة الحركات الإرادية التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية العملية أو المعيشية بقصد كسب العيش أو الدفاع عن النفس، من مشي وجري ووثب وقفز ورمي، لهذه الأسباب كلها فإن الإنسان نجده قد مارس ألعاب القوى منذ بداية الإنسان الأول، لذا أطلق عليها أسم أم الألعاب الرياضية لقدم ممارستها كنشاط رياضي إضافة لاحتواء مهاراتها على معظم الحركات الرياضية التي تحويها الأنشطة الرياضية الأخرى، بل أنها تعتبر عصب الدورات الأولمبية القديمة لأن برنامج مسابقاتها كان من مجمله يحوي مسابقات ألعاب القوى، فأخذ الخبراء يطلقون عليها عروس الدورات الأولمبية لأنها تستحوذ على قدر كبير من البرنامج الأولمبي وإعجاب المتفرجين، ألعاب القوى نشاط رياضي جذب للملايين من الكبار والصغار لمشاهدتها في المضامير أو عبر شاشات التلفاز، فهي تتميز على الأنشطة الرياضية الأخرى بأن اللاعب فيها يمثل فريقا كاملا في الدورات الرياضية العالمية والأولمبية نظرا لأن الميدالية التي يفوز بها العداء في هذه الدورات تساوي الميدالية التي يفوز بها فريق جماعي يفوق ثمانية عشر لاعبا، كما تتميز أيضا بالبساطة والسهولة في الممارسة، ويمكن لمضمار واحد أن يضم في وقت واحد أكثر من ثلاثمائة متسابق

يتنافسون في مسابقاتها المختلفة والمتنوعة التي تتعدى الأربعين مسابقة، بهذا الكم الهائل من

المسابقات يمكن لأي فرد يجد لنفسه مسابقة وفقا لقدراته وإمكاناته البدنية والمهارية

والفسيولوجية والنفسية(المولى، 2009، صفحة 159).

2-2. تاريخ ألعاب القوى :

2-2-1. في العصر القديم:

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية، و كانت تمارس بصورة قريبة من الصورة التي

تمارس بها حاليا، و في الدورة الاولمبية القديمة التي أقيمت عام 866 ق م، و استمرت

حتى 377 م أي استمرت ما يقارب 1164 عاما و قد شهدت هذه الدورات اغلب ألعاب

القوى و لذلك سماها البعض أم الألعاب لأنها وسيلة لإيجاد كافة الألعاب الأخرى (عثمان،

1990، صفحة 11).

2-2-2. في العصر الحديث:

ينسب تطور ألعاب القوى إلى نهاية القرن الثامن عشر، عندما صاروا في ألمانيا و بريطانيا

و فرنسا و غيرها من البلدان يجرون مباريات في الركض و القفز و الرمي و كذلك تم إنشاء

مختلف أنواع النوادي الرياضية وتنظيمها.

و بالإضافة إلى ذلك تم تأسيس الهيئة القائدة للحركة الأولمبية، و اللجنة الاولمبية الدولية

والتي تتعاون فيما يخص الحركة الاولمبية مع اللجان الاولمبية الوطنية و الاتحادات

الرياضية الدولية لأنواع الرياضات و كان إجراء بطولة العالم الأولى في عام 1983 م في هلسنكي، حدثا بارزا بالنسبة للاعبين ألعاب القوى في العالم (عثمان، 1990، صفحة 12).

2-3. أهمية ممارسة ألعاب القوى:

تعتبر ألعاب القوى من الألعاب الشعبية عند كثير من الدول لبساطتها وسهولة ادائها، لذلك أصبحت تمارس على نطاق واسع في العالم. وتتحصر أهمية ألعاب القوى في الآتي: (المولى، 2009، صفحة 160).

2-3-1. الأهمية الصحية:

- ممارسة ألعاب القوى تعمل على محافظة صحة الجسم من الأمراض.
- تعمل على معالجة الكثير من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكر أمراض القلب والشرابين
- تكسب الفرد القوام الجيد.

2-3-2. الأهمية التربوية:

- تساعد في غرس القيم والمفاهيم التربوية.
- تكسب الممارس الصبر والجلد النفسي.
- تكسب الفرد الروح التنافسية والطموح العالي.

2-3-3. الأهمية التدريبية:

- تكسب اللياقة البدنية.
- تكسب المهارات الرياضية.
- 3 رفع الكفاءة الفسيولوجية للاعبين.

1-3-4. الأهمية الترويحية:

- تسهم في استثمار وقت الفراغ.
- تسهم في الشعور بالمتعة والراحة(المولى، 2009، صفحة 163).

2-4. أنواع ألعاب القوى:

2-4-1. المشي:

يختلف هذا السباق من حيث تقنية الحركة، و يحرم المشي السريع من مواصلة السباق في حالة ظهور طور آخر في حركته، و تعد الأرقام القياسية في سباق المشي فقط في حالة ما إذا كان المشي على مضمار الملعب أو بدائرة لا تزيد عن 400 متر، و في الوقت الحاضر ادخل سباق المشي إلى المسابقات النسوية. ثانيا - الركض: يشغل الركض مكانا أساسيا في ألعاب القوى، و يدخل ضمن جميع أنواع القفز و الوثب و رمي الرماح، و يجري الركض العادي في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي خلاله على العداء قطع مسافات كبيرة، و يحدد الزمن حتى بالجزء من المئة و يشمل المسافات القصيرة

100 متر 200 متر 400 متر جري المسافات المتوسطة و الطويلة، و يعتبر جري هذه المسافة بعنصر تحمل وتبدأ بسباق 800 متر و تنتهي بسباق 42195 متر (الريضي، 2005، صفحة 80).

2-4-2. سباقات الحواجز:

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة و بذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع مسافاتها ، و من وجهة نظر علوم الحركة تعتبر تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر و مركب في نفس الوقت وبذلك فهي حركات ثنائية المراحل.

و سباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار و ذلك لإثارها العالية للمشاهدين من جهة و شعور لاعبيها بالثقة و الحجة أرة عند مزاولتها من جهة أخرى سواء في التدريب أو في المنافسات حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز، و يصل ارتفاع الحاجز إلى 106.7 سم.

2-4-3. سباقات التتابع:

من السباقات المشوقة في ألعاب القوى نظرا لما تتطلبه من جهود فردي وجماعي، وكذلك لكثرة عدد اللاعبين المشتركين في هذه السباقات مما يضفي عليها الحماسة و الإثارة سواء من ناحية المتسابقين أو الجمهور. عصا التتابع : أسطوانية الشكل طولها من 28 إلى 30 سم و محيط دائرتها 12 سم ووزنها لا يقل عن 50(الريضي، 2005، صفحة 82)..

2-4-4. الوثب:

الوثب هو انتقال الشخص من مكان لآخر في نفس المستوى الأفقي (الطويل) و من مكان لأعلاه يتخطى مانعا أو حاجزا و تسمى بالعارضة (الوثب العالي) أو انتقاله في نفس المستوى الأفقي و لكن لمسافة أطول و بواسطة ثلاثة خطوات لها صفة قانونية في الأداء (الوثب الثلاثي)، أو يتخطى ارتفاعا عاليا باستخدام مركز انتقال (القفز بالزانة).

2-4-4-1. الوثب الطويل:

ظهر أيام الإغريق و حاجتهم لتخطي الحفر و الخنادق و الحواجز أثناء الحرب والسلم، و تطور حتى أصبح لديه طريق اقتراب ثم مكان بعد يرتقي منه ليساعد اللاعب على الارتقاء إلى الأمام و أعلى ليطير (الرضي، 2005، صفحة 90)

2-4-4-2. الوثب العالي:

تطور هذا النوع بفضل العلم و العلماء للوصول إلى أعلى مستوى، و قد كانت الطريقة المقصية هي الشائعة في القرن التاسع عشر، حيث يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة، وفي سنة 1985 م استعمل الأمريكيان الطريقة الشرقية حيث يلقى فيها الجسم في وضع أفقي و بزاوية قائمة مع العارضة، و في عام 1912 م ظهرت الطريقة الغربية و فيها يتخذ الجسم وضع الرقود على جانبه مع الهبوط على نفس القدم التي تم الارتقاء بها، ثم تليها الطريقة السرجية التي انتشرت انتشار ملموسا، و نظرا لمميزاتها فقد استعملها أبطال العالم لتحطيم الأرقام و كذلك لسهولة تعليمها للناشئين (الرضي، 2005، صفحة 90).

2-4-4-3. الوثب الثلاثي:

هو مسابقة تؤدي فيها ثلاث وثبات لها مواصفات قانونية خاصة، وخطواتها تتمثل في

الوثبة الأولى ثم الثانية ثم

2-4-5. الرماية و الدفع:

2-4-5-1. دفع الجلة:

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن بقية المسابقات

الخاصة بالرمي، حيث أن الجلة تدفع ولا ترمى، تدفع الجلة من الكتف و بيد واحدة، و

عندما يأخذ المتنافس وضع الوقوف في الدائرة ينبغي أن تلامس الحلة الذقن أو تكون قريبة

منه، و أثناء عملية الدفع ينبغي أن لا تهبط الذراع إلى الأسفل أو عدم إرجاع الجلة خلف

خط الكتفين (الريضي، 2005، صفحة 92).

و الجلة كروية الشكل سطحها أملس، مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من أي

معدن آخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس، ووزها بالنسبة للرجال 7.275 كغ، أما

النساء فوزها 4 كغ.

2-4-5-2. رمي القرص:

تعتبر مسابقة رمي القرص من مسابقات الرمي، حيث يعتمد لاعب القرص على اكتساب

سرعة الرمي من حركة الدوران التي تعمل على إطالة المسار الحركي للرمي، و ذلك في

دائرة قطرها 2.5 متر و بذلك يتسارع اللاعب و معها الأداة لتوليد أكبر قوة طرد مركزية و

التي تعمل ايجابيا على انطلاق القرص من يد اللاعب بأكبر سرعة و ابعد مسافة ممكنة، و يصل وزن القرص إلى 02 كغ بالنسبة للرجال و 01 كغ بالنسبة للنساء (الريضي، 2005، صفحة 93).

2-4-5-3. رمي الرمح

تعتبر مسابقة رمي الرمح من مسابقات الرمي و التي تتميز بأطول مسار حركي بالنسبة لمسابقات الرمي حيث تتضمن مرحلة الاقتراب و التي حددها القانون الخاص بالمسابقة ألا تقل عن 33.5 متر ولا تزيد عن 36.5 متر كما يتميز الرمح بأقل وزن نسبي ضمن مسابقات الرمي (رجال 800 غرام، نساء 600 غرام) (بسطويسي، 1992، صفحة 130).

2-4-5-4. رمي المطرقة:

هي من مسابقات الرمي التي يعتمد مستواها الرقمي على سرعة انطلاقها لحظة الرمي مثلها في ذلك مثل مسابقات الرمي الأخرى حيث يكتسب اللاعب تلك السرعة في مجال حركي دوراني محدود بدائرة قطرها 2.135 متر، و بذلك تتأثر تلك السرعة إلى حد كبير بقوة اللاعب بالإضافة إلى رشاقته و مرونته أثناء الدوران.

و المطرقة عبارة عن كرة حديدية متصلة بسلك طويل و مقبض (بسطويسي، 1992، صفحة 134).

2-4-6. المسابقات المركبة (التنافس المتعدد):

تشمل المسابقات المركبة اولمبيا كلا من المسابقات العشرية للرجال و التي أدخلت عام 1912 م ضمن الألعاب الاولمبية، و المسابقات السباعية للسيدات و التي أدخلت ضمن الألعاب الأولمبية عام 1980 ميلادي بعد استبدالها بالمسابقات الحماسية التي أدرجت عام 1964 م، إلا أن استخدام الألعاب الحماسية قائم بالنسبة للرجال و السيدات بالإضافة إلى المسابقة الثلاثية التي يمكن البدء بمزاولتها ابتداء من أعمار 08 أو 10 سنوات، و التي تتكون من ثلاث فعاليات (عدو 60 م، الوثب الطويل، رمي الكرة) (بسطويسي، 1992، صفحة 154).

3. رياضة الجودو:

3-1. نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

الجيدو رياضة تقليدية إسمها القديم " جوجيتسو " عرفت سنة 775 سنة قبل الميلاد والتي تعني التقنية المرنة وكان يتميز بالخشونة والخطورة وكانت غالبا ماتتتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين، ومن ذلك الوقت قامت العديد من مدارس الجيدو بتطوير وتعديل تقنيات عديدة من الجوجيتسو. (كمال، 2009، صفحة 14).

إن جذور رياضة الجيدو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو والتي نشأت لأول مرة في بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى جزر اليابان، وانتقلت رياضة الجوجيتسو إلى اليابان عن طريق طالب يدعى " أوكياما أوشيتو " وهو من مقاطعة نجازاكي، وكان يدرس

العلوم في الصين، وقد إستغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو، ومن ثم أصبحت له مدرسة في الجوجيتسو. (الشرقاوي، 2017، صفحة 29)

ويعتقد الكثيرون بأن الجوجيتسو قد تكون مثل المصارعة و لكن المصارعة تختلف

في الحقيقة اختلافا بسيطا، لأن المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة

المطلقة. بينما تهدف الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة By YieldingStrength أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه.

ويرجع تأسيس رياضة الجيدو الحديثة إلى السيد "جيغوروكانو" والذي إشتق فنون

ومهارات الجيدو من المصارعة اليابانية القديمة الجوجيتسو (الشرقاوي، 2017، صفحة 29).

الجيدو معناه الفن الرفيع أو المرن، وفي عام 1860م ولد جيغوروكانوشيهان باليابان، كان منذ الصغر ضئيل الجسم و ضعيف البنية ولتقوية هذا الجسم بدأ ممارسة فن الجوجيتسو في

عمر 17 سنة، وفي عام 1880م كان يعمل مدير لجامعة طوكيو، وقام بدراسة جميع الفنون

القتالية المختلفة الموجودة في ذلك الوقت ومنها الجوجيتسو وقام بتطويرها وحذف المهارات

الحركية الخطيرة التي تؤدي أحيانا للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس

علمية (حركية تشريحية) و وضع لها القوانين والقواعد، أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو

إلى فن متطور أسماه فن الجيدو، وفي عام 1882م أسس جيغوروكانو المؤسسة العالمية

لتعليم وتدريب فنون الجيدو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو، وانتشرت رياضة الجيدو في

الجامعات ثم المدارس وأصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم إنتشرت في جميع أنحاء

العالم على يد تلاميذ جيغوروكانو، حيث تأسس الإتحاد الدولي لل جودو عام 1952م وكان يضم 12 دولة وأقيمت أول بطولة العالم عام 1952 م واشترك فيها 21 دولة، وانضمت رياضة الجودو إلى الألعاب الأولمبية بأولمبياد طوكيو عام 1964م. (الرؤوف، 2005، صفحة 41).

3-2. تعريف رياضة الجودو:

تعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريق اللين تعتمد على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو إخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض و شد حركاته من غير إلحاق الأذى به ضمن قواعد و أحكام محددة فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية (ياسر، 2002، صفحة 09).

3-3. التمرينات الخاصة في مصارعة الجودو وأهميتها:

تساعد التمرينات الخاصة على تطوير القابليات الجسمية الخاصة باللعبة المعنية كالقوة الخاصة والمطاولة الخاصة والسرعة الخاصة والقابليات الحركية، وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع تمرينات المنافسة لهذا السبب تكون أصعب من العامة من ناحية سير حركاتها ومتطلبات التوافق فيها فإن حصة التمرينات الخاصة تزداد بتقدم التدريب أي إنها في الفترة الخاصة وفترة شبه المنافسات وفترة المنافسات أكثر منها في الفترة التحضيرية العامة، إن التمرينات التحضيرية الخاصة في المصارعة هي تلك التمرينات التي تعمل على

بناء المصارع الفني وتزيد من مهارة حركاته وأنها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه، كما وأنها ترمينات معقدة لها هدف معين يخدم إحدى المسكات أو مجموعة مسكات (نصيف، 1987، صفحة 40).

وقد عرفها (يحيى الصاوي 2005) بأنها: (التمرينات التي تعمل بطريق مباشر على تطوير وتنمية العناصر والمقومات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات النشاط وهذا النوع من التمرينات يشبه تماما في مميزاته وخواصه العضلية والحركية جميع المميزات الخاصة بالجودو، كما أن هذا النوع من التمرينات يعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تتحمل العبء الأكبر في أثناء الأداء الحركي للنشاط) (محمود، 2005، صفحة 62).

أما على السعيد (2003) فقد عرفها بأنها: "التمرينات التي تخدم العضلات العاملة في رياضة المصارعة الجودو) وتكون في اتجاه العمل العضلي نفسه الذي يستخدمه لمصارع الجودو في أداء الحركات سواء من وضع الصراع العلوي أم السفلي " (ريحان، 2003، صفحة 198).

3-4. تمرينات شبه المنافسة في مصارعة الجودو وأهميتها:

إن المقصود بتمرينات شبه المنافسة وهي تمرينات مشابهة لأشكال اللعب في مصارعة الجودو لكن يحدث تغيير قليلا على قانون وشروط اللعبة مثلا تقليل الزمن أو زيادته عن الوقت القانوني أو اللعب في بساط أقل مساحة أو اللعب مع منافس أكثر وزنا أو اللعب

بمهارات محددة بهدف تطوير إحدى عناصر مكونات التدريب أي استخدام وسائل بعد

تصعيب الظروف على اللاعب (نصيف، 1987، صفحة 51).

وتعد من أهم التمرينات التي ترفع كفاءة المهارية والخطية اللاعب عن طريق الأداء

المتكامل وذلك لأنها تجبره على الأداء في ظل ظروف فعلية شبيهة بالتي تحدث في المباراة

لكن فيها نوع من التعقيد وهي بهذا تختلف عن تمرينات المنافسة بنوع الجهة وقوة وسعة

التمرينات (المؤثرات الحركية المستخدمة)، وتمتاز هذه التمرينات بصعوبتها لأنها تجمع مهام

عدة في وقت واحد، لذلك تمتاز بخصوصيتها وكيفية التعامل معها وإعطائها في الوحدة

التدريبية لأنها تختلف عن التمرينات البدنية الخاصة وتختلف عن تمرينات المنافسات، لذلك

عندما يكون تطبيقها بشكل غير صحيح وغير متكامل سوف يعطي نتائج سلبية وغير جيدة

في المنافسات. وتعد التمرينات شبه المنافسة وسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الإعداد

أو السباقات الكثير من الألعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالا وكاملا قياسا إلى وسائل

التدريب الأخرى" (الحيالي، 2001، صفحة 327). لأنها تسمح للاعبين ضمن مجال ضيق

أو واسع اختيار تصرفات اللعب ذاتية، ويمكن تحديد بعض الأمور مثل تحديد مساحة اللعب

وتحديد قواعد اللعب على أن يلتزم بها اللاعبون خلال الأداء، ومن ناحية أخرى تعطي

الفرصة لاتخاذ التصرف المتاح للاعبين وتنشيط أفكارهم واختيار المهارة المناسبة للموقف،

ويمكن وبحسب مستوى اللاعبون تصعيب التمرينات بإدخال بعض القواعد والشروط

ومن وجهة نظر الباحث يرى أن هذه التمرينات ضرورية في المناهج التدريبية وذلك لأن مصارعة الجودو من الألعاب الفردية وتمتاز بكون اغلب مهاراتها مفتوحة وذلك بسبب وجود متغيرات كثيرة، ولذلك تتطلب مواقف متغيرة بحسب موقف اللعب وهذه التمرينات تعطي فرصة إلى استخدام النظرة الواسعة والحلول.

3-4-1. مهارة إيبونسيو ناجي (من مجموعة تي - وازا) مهارات الذراعين

القسم التحضيري (كوزوشي):

يقف اللاعبان في وضع الوقوف الطبيعي (شيينتاي)، يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للإمام مع تحريك قدمه اليسرى للخلف ونقل مركز ثقله عليها، فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة (الدسوقي، 2009، صفحة 124).

القسم الرئيسي (تسوكوري):

قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على قدمه اليسرى، يقوم التوري بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الاوكي بالذراع للإمام وللأعلى مع حجز عضد الأوكي بين الساعد وعضد التوري، ثم نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع مركز ثقله عليهم بالتساوي وانثناء خفيف بالركبتين (الدسوقي، 2009، صفحة 125).

القسم الختامي (كاكا):

يستمر التوري العمل بالكروشي مع مد ركبتيه للأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام والأسفل مع ميل الجذع للإمام الاتمام عملية الرمي، يظل التوري ممسكا بالذراع الأيمن للاوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه للأعلى.

3-4-2. مهارة تاياتوشي (من مجموعة كوشي وازا) مهارات:

القسم التحضيري (كوزوشي):

- كلا اللاعبين واقف في وضع هيداريشيزنتاي اي وضع الوقوف.
 - يقوم توري بإخلال ائزان الأوكي للأمام ولليمين مما يضطره إلى اخذ خطوة واسعة بقدمه اليسرى بحركة دائرية وللخلف، بينما يشير مشط القدم اليسرى في نفس اتجاه المشط الأيمن لتوري مع ملاحظة وجود انثناء خفيف في ركبتي توري.
- في هذه الحالة يكون الأوكي مرتكزا على مشط قدمه اليمنى وقبل أن ترتكز القدم اليسرى للاوكي يأخذ توري خطوة بقدمه اليسرى للخلف وللداخل، في نفس الوقت يسحب توري الذراع الايمن بواسطة ذراعه الأيسر لليمين وللإمام مع ملاحظة أن ظهر الكف يشير في اتجاه الأرض. (طرفة، 2001، صفحة 186).

القسم الرئيس (تسوكوري):

بمنتهى السرعة ومركز ثقل الاوكى محمل على باطن قدمه اليسرى، يقوم توري بنقل قدمه اليمنى لستقر على مشطها وبجانب الحافة الخارجية للقدم اليمنى لاوكى بحيث تلامس الساق العضلة التوامية - السماننة) لتوري شظية الساق اليمنى لاوكى لعمل حجز لرجل الرجل.

القسم الختامي (كاكا):

يحتاج توري إلى لف جذعه قليلا لجهة اليسار مع استمرار السحب بذراعه الأيسر في اتجاه مفصل الفخذ الايسر مما يجعل الأوكى يأخذ طريقه إلى السقوط في حركة دائرية محورها الرجل اليمني لتوري الأخطاء الشائعة عند المبتدئين:

- توري يسحب بيده اليسرى اوكى في اتجاه البساط الإخلال توازنه.
- توري لا يسحب بيده اليسرى في جزئي المهارة (تسوكوري وكاكا) الاوكى بالقوة المطلوبة.

- توري لا يقوم بالضغط باليد اليمني لرفع الكتف الايسر للاوكى في الاتجاه

لاعلقوللامام ولليمين (طرفة، 2001، صفحة 186).

3-4-3. مهارة اوسوتوكاري (من مجموعة آشي - وازا) مهارات الرجلين:

القسم التحضيري (كوزوشي)

وقوف المسك العادي من الاوكيوالتوري (ميجي - كومي - كاتا) مع ملاحظة رفع اليد اليمنى لتكون في مستوى الرقبة . يتم اخلال التوازن في الاتجاه الخلفي الأيمن عن طريق دفع الأوكي للخلف باليد والساعد الأيمن، والدفع باليد اليسرى للخلف وللأسفل، مع اخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام لتوضع بجواز قدم الأوكي اليمنى وللخارج، يجب ملاحظة وجود مسافة تسمح بمرور الرجل اليمني للتوري.

القسم الرئيس (تسوكوري):

مع استمرار الدفع باليدين يقوم التوري بمرجحة الرجل اليمني للأمام ومع ملاحظة أن يلاصق الجانب الايمن من صدر التوري الجانب الأيمن من صدر الأوكي وثني الجذع للأمام وللأسفل.

القسم الختامي (كاكا):

يقوم التوري بمرجحة الرجل اليمني للخلف، مع استمرار الضغط بالساعد الايمن على صدر الأوكي والسحب باليد اليسرى للخلف وللأسفل، وثني الجذع للأمام يتم كنس قدم الأوكي من اسفل الساق ويتم رمي الأوكي، مع ملاحظة عدم لمس القدم أو الأصابع لللبساط (حجازي، 2006، صفحة 93).

3-5. الصفات البدنية في رياضة الجودو:

3-5-1. القوة العظمى:

يعرفها "Hetenger" بأنها أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة الواحدة. (الحاوي، 2002) ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع كينجساري "Kings chury" وهاكنين "Hakkininen" في أن أهمية القوة العظمى الثابتة تظهر من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية "شيزنتاي" للاعب أثناء المباراة، وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر، وأيضاً عند محاولة المنافس فك مسكة البذلة "كومي كاتا" للاعب، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكته كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد هجوم المنافس، وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية "جيجوتاي"، وكذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل "سوكوري" أثناء اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين وفي اللعب الأرض كمحاولة الخروج من التثبيت الأرضي "أوساي وازا" (ياسر، 2002).

3-5-2. القوة المتميزة بالسرعة:

يعرفها البعض بأنها المقدرة العضلية بمعنى قدرة العضلة على إنجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن (الحاوي، 2002). ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي "Takahashi" في أن القوة المتميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من مراحل للمهارة الحركية في الجودو، أي من مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف

أو للجنب وأيضا مرحلة تنفيذ الحركة (تسوكوري) ومرحلة الرمي (كاكي)، وتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب الأرضي والوصول لتنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) ومهارات التثبيت (أوساي وازا) ومهارات حبس المفصل أو (كنتسو وازا) (ياسر، 2002).

3-5-3. التحمل العضلي:

التحمل العضلي يعني قدرة اللاعب في التغلب على التعب العضلي أثناء بذل المجهود في وجود مقاومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة. فتحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارات التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس لأكثر مدة تصل إلى 25 ثانية في اللعب الأرض، بينما تحمل السرعة يظهر من خلال أداء المهارة الحركية أثناء المنافسة وخاصة تحركات الرجلين و ذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرار أداء مدخل المهارة الحركية (الحاوي، 2002).

3-5-4. التحمل الدوري التنفسي:

يعرفه محمد صبحي حسنين: بأنه كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة، فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجودو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد و لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمل دوري تنفسي للاعب، ويتم التدريب على

التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة (ياسر، 2002).

3-6. السرعة في رياضة الجودو:

ويتفق كل من ياسر يوسف عبد الرؤوف مع إريك دو كيني "Eric dominy" و كينجسباري "Kings bury" في أن السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأي مهارة حركية و ذلك أثناء اللعب من أعلى في منافسات رياضة الجودو، و يجب تنمية سرعة رد الفعل اللاعب من خلال بعض التدريبات للجري و التحرك على البساط و أيضا من خلال الألعاب الصغيرة و عند الانتقال من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ المنافس الوضع الدفاعي الأرضي (ياسر، 2002).

3-7. المرونة في رياضة الجودو:

تعتبر المرونة من المكونات اليومية الهامة والضرورية لجميع الأنشطة البدنية والمرونة انعكاس عن مدى الحركة في المفصل أو مجموعة المفاصل المشتركة في الأداء الحركي (الحاوي، 2002).

ويتفق ياسر عبد الرؤوف مع ذلك في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجودو (ياسر، 2002).

3-8. الاختبارات البدنية في رياضة الجودو:

3-8-1. اختبار القوة المميزة بالسرعة:

- و هي القدرة على الربط بين القوة و السرعة أثناء الأداء.
- إجراء أكبر عدد من انقباضات (pompe) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.
- إجراء أكبر عدد من الثنيات (flexion) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية (Weineck, 2001).

2-8-2. اختبار القوة الانفجارية الخاصة:

❖ اختبار التخلص

من المسكة (kumikata) Uke يقوم بالمسكة (kumikata) و Tori يحاول التخلص منها في ظرف زمني لا يتجاوز 30 ثانية، Uke و Tori يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية و الوزنية، يتم اجراء 3 محاولات ويتم اختيار أفضلها.

❖ اختبار القوة القصوى المتحركة:

اختبار التخلص من التثبيت. Uki يثبت Tori باستخدام تقنية « YOKOSHIHOGATAME » و يحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة و الذي يسمح لأ Uki الحصول على النقطة Ippon. " Yoko

shioGatme" هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعاً يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية و الوزنية (Weineck, 2001).

❖ اختبار القوة القصوى الثابتة:

▪ اختبار التثبيت

Uki يثبت Tori باستعمال تقنية «ONGESA GATAME» لظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية. هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف Uki حتى لا يفلت Tori من عملية التثبيت.

2-8-3. اختبار السرعة الخاصة:

❖ اختبار Nage komi&Ushi komi:

يستوجب إسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة. بعد إعطاء الإشارة، Ukes يتقدمون بسرعة الواحد تلو الآخر أمام Tori ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيح للتقنية، في حين Tori لا يسقط لوحده ولا يقاوم (Weineck, 2001).

Ushi komi: يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات التقنية دهن إسقاط الخصم في ظرف 15 ثانية اختبار المداومة الخاصة: اختبار (65 x دقيقة) منازل يطلب من الممارس أداء 6 منازل، حيث كل منزلة تدوم 5 دقائق وبشدة % 75 من FC مع 1 دقيقة استرجاع بين كل منزلة و أخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منزلة و التي عرضت الخصم للخطر (Weineck, 2001).

2-8-4. اختبار تحمل قوة السرعة: اختبار IMG (José Manuel Garcia)

يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة (endurance de force en terme de vitesse)،

حيث يعتمد هذا الجهد على نضامين للطاقة (الهوائي و اللاهوائي) و يحتوي هذا الاختبار

على 3 تمارينات أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل

تمرين (Weineck, 2001).

خلاصة الفصل:

مما سبق يتضح أن رياضة الجودو رياضة قتالية قديمة ، واكتساب الرياضي لهذه المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية مهم جدا لأي لاعب جودو يريد تحسين مستواه أو الوصول إلى المستوى، ويشمل تعلم هذه المهارات بجانب تطبيقها في صورة تدريبات . و تم في هذا الفصل التعرف على رياضة الجودو و نظرية مؤسسها و كذا مهاراتها مع الشرح المبسط لتطبيق المهارات المدروسة في بحثنا.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفرغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية.

1-1. منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع بحثنا

1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في مدربي رياضي الجودو و ألعاب القوى

و تمثلت عينة البحث في 20 مدربا، 10 مدربين لناشئي رياضة الجودو و 10

مدربين لناشئي رياضة ألعاب القوى و تم اختيارهم بطريقة قصدية.

1-3. مجالات البحث البشري:

المكاني:المحمدية ولاية معسكر (في ظل ظروف الحجر الصحي جراء وباء كورونا تعذر

على الباحثان التوجه نحو مركز الأندية و لهذا تم الإتصال بالمدرين بقر سكناهم و

مناولتهم الإستمارة للإجابة عليها).

الزماني:من 2019/02/12 إلى غاية 2020/05/20

1-4. ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر

بهما وهنا المتغير المستقل هو "التدريب الرياضي".

المتغير التابع:

يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي
فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا
المتغير التابع هو "واقع رياضي ألعاب القوى و الجودو عند الناشئين".

1-5. أدوات الدراسة:

الإستمارة

تم إعداد استمارة وزعت على مدربي الناشئين في رياضي الجودو و ألعاب القوى و
احتوت على 24 سؤالاً، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق،
وتتخصر فيها الإجابة بنعم أو لا أو نوعاً ما و أحياناً و نادراً و تكونت من عدة محاور.

- المعلومات الشخصية: للوقوف على كفاءة و خبرة العينة المستجوبة.
- المحور الأول: واقع تدريب(العديين/المصارعين) الناشئين في رياضة (الجيدو/ألعاب
القوى).

- المحور الثاني: تحضير(العديين/المصارعين) الناشئين للمنافسة في رياضة
(الجيدو/ألعاب القوى)

1-6. الدراسة الاستطلاعية:

تعذر على الطالبان القيام بالدراسة الإستطلاعية و ذلك نظرا لإجراءات الحجر الصحي المفروضة من قبل رئاسة الجمهورية ووزارة الصحة بسبب الوباء العالمي covid19، حيث اكتفى الطالبان بالإتصال بالمدرسين للوقوف على واقع التدريب عند الناشئين في رياضتي ألعاب القوى و الجودو.

1-7. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة العنصر} * 100}{\text{عدد}}$$

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$$

خلاصة الفصل:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس

الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمد الطالبان الباحثان على جمع بيانات الإستمارة للحصول مجموعة من

النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الإستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الجنس
15.00	17	ذكر
85.00	03	أنثى
100	20	المجموع

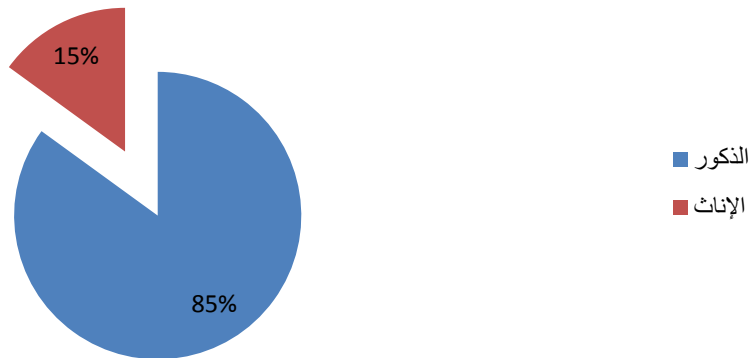
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذكور لرياضتي الجودو و ألعاب

القوى بلغ 17 مدرباً من الذكور مجموع المدربين مايمثل نسبة 85% من عينة البحث، بينما

بلغ عدد المدربات الإناث 03 مدربات و هو ما يمثل نسبة 15% من عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث أغلبها من جنس الذكور.

01 يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 01 الشكل رقم

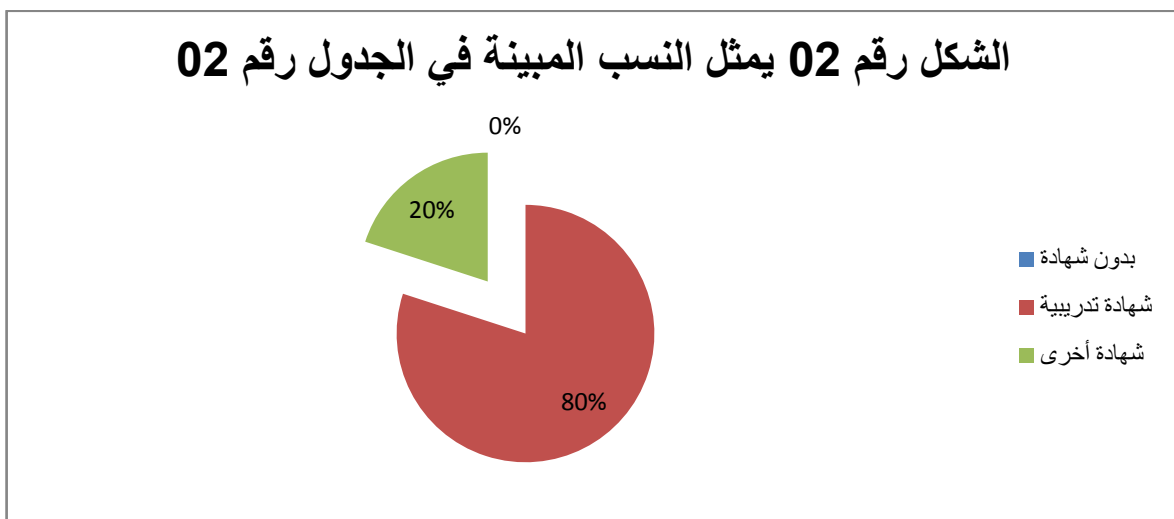


الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الشهادات المتحصل عليها
00.00	00	بدون شهادة
80.00	16	شهادة تدريبية
20.00	04	شهادة أخرى
100	20	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن عدد المدربين الذين لا يملكون شهادة كان معدوماً، بينما عدد المدربين الذين يحوزون على شهادة تدريبية بلغ 16 مدرباً ما يمثل نسبة 80%، و المدربون الذين لديهم شهادات أخرى كان عددهم 04 بنسبة 20% من عينة البحث.

ومنهم نستنتج أن جل المدربين يملكون شهادات تدريبية في تخصصهم.



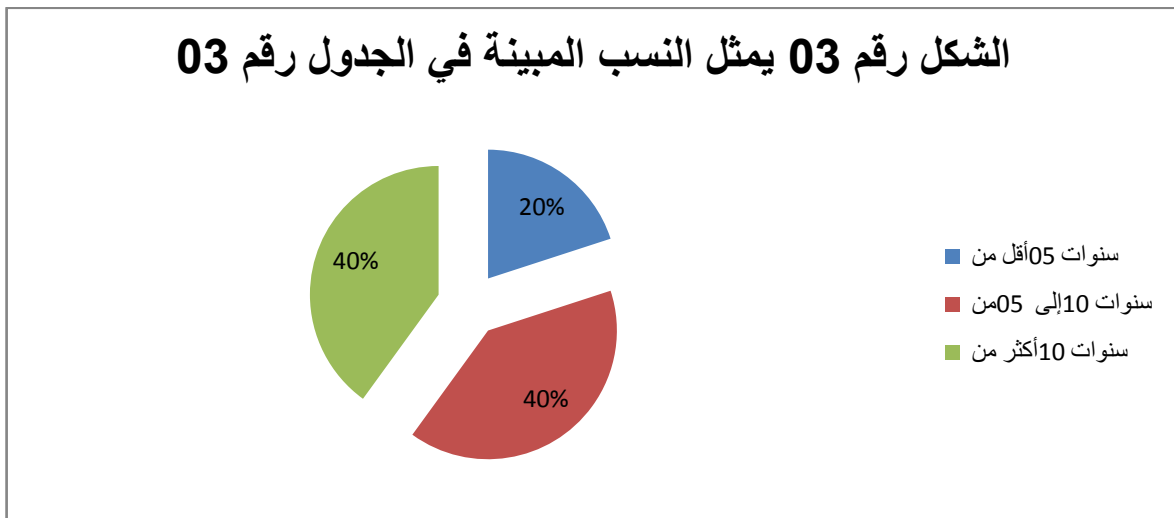
الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الشهادات المتحصل عليها
20.00	04	أقل من 05 سنوات
40.00	08	من 05 إلى 10 سنوات
40.00	08	أكثر من 10 سنوات
100	20	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 04 من المدربين يملكون خبرة نقل عن 05 سنوات ما نسبته 20%، بينما عدد المدربين الذين تتراوح سنوات خبرتهم ما بين 05 و 10 سنوات كان عددهم 08 مدربين و نسبتهم 40%، و هو نفس العدد و النسبة لمن خبرتهم تتجاوز الـ 10 سنوات.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بالخبرة اللازمة.

الشكل رقم 03 يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 03



المحور الثاني: واقع تدريب(العديين/المصارعين) الناشئين في رياضة (الجيدو/ألعاب القوى)

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)

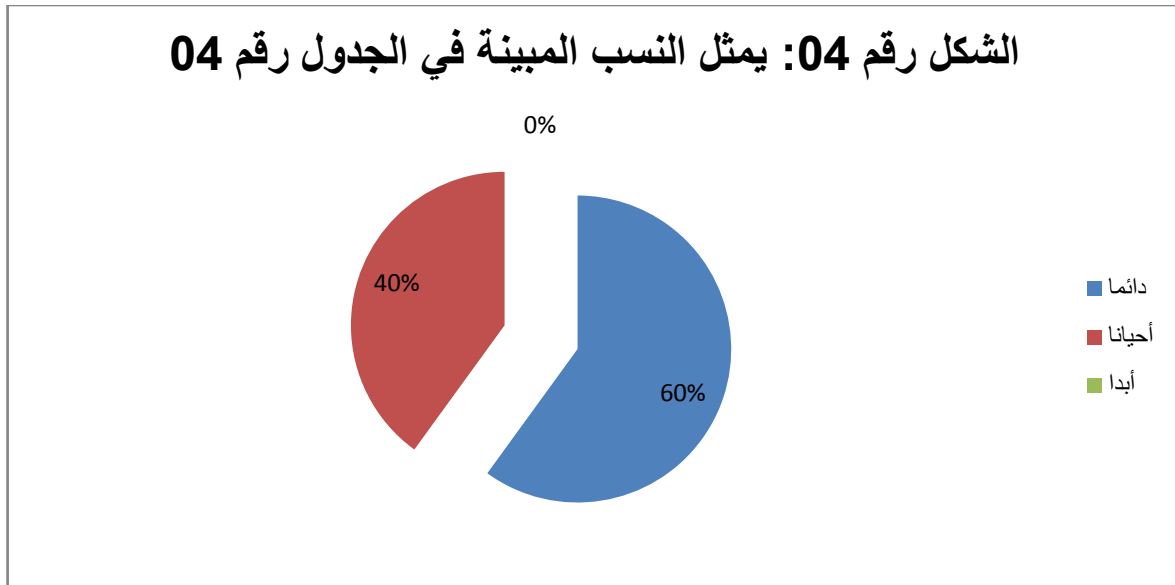
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	12	60.00	5.99	11.19
أحيانا	08	40.00		
أبدا	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلن نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا دائما بلغ 12 مدربا ما يمثل 60% من عينة البحث، وعدد المدربين الذين أجابوا أحيانا كان 08 مدربين بنسبة 40%، أما من أجابوا أبدا كان نسبتهم معدومة.

نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم (04)، تشير إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى و الثانية، حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

ومنه نستنتج أن المضامير و القاعات متوفرة لعديي ألعاب القوى و مصارعي الجودو الناشئين.

الشكل رقم 04: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 04



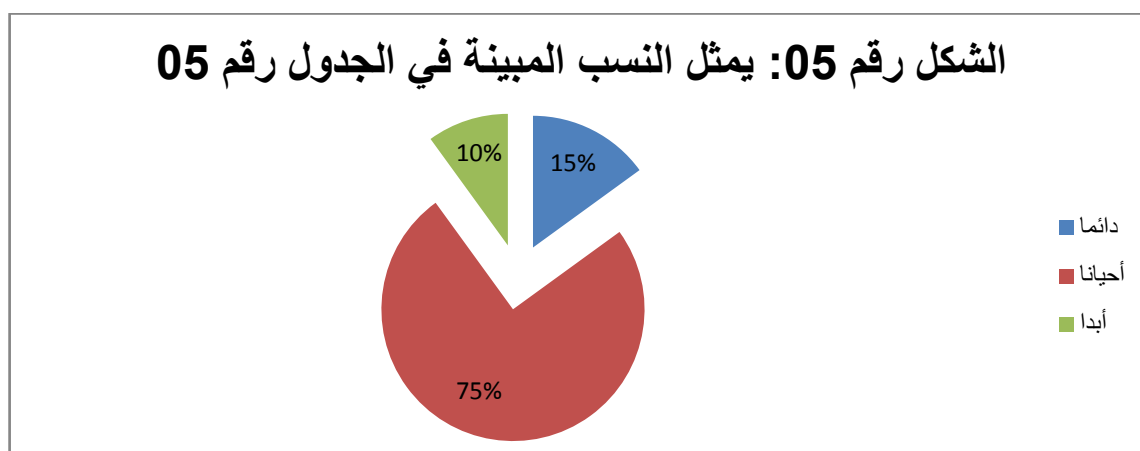
الجدول رقم (05): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	02	10.00	5.99	15.69
أحيانا	15	75.00		
أبدا	03	15.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن أعلى نسبة و التي قدرت بـ75% كانت لصالح المدربين الذين أجابوا بأحيانا ويمثلون عددهم 15 مدريا ، أما من أجابوا أبدا فكان عددهم 03 مدربين بنسبة 15% من عينة البحث، و المدربين الذين أجابوا بدائما كان عددهم 02 ما يمثل نسبة 10% من المدربين المبحوثين.

النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بأحيانا، حيث أن كا² المحسوبة المقدره بـ 15.69 أكبر من كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

ومنه نستنتج أن هناك نقص في الوسائل البيداغوجية لناشئي رياضي ألعاب القوى و الجودو.



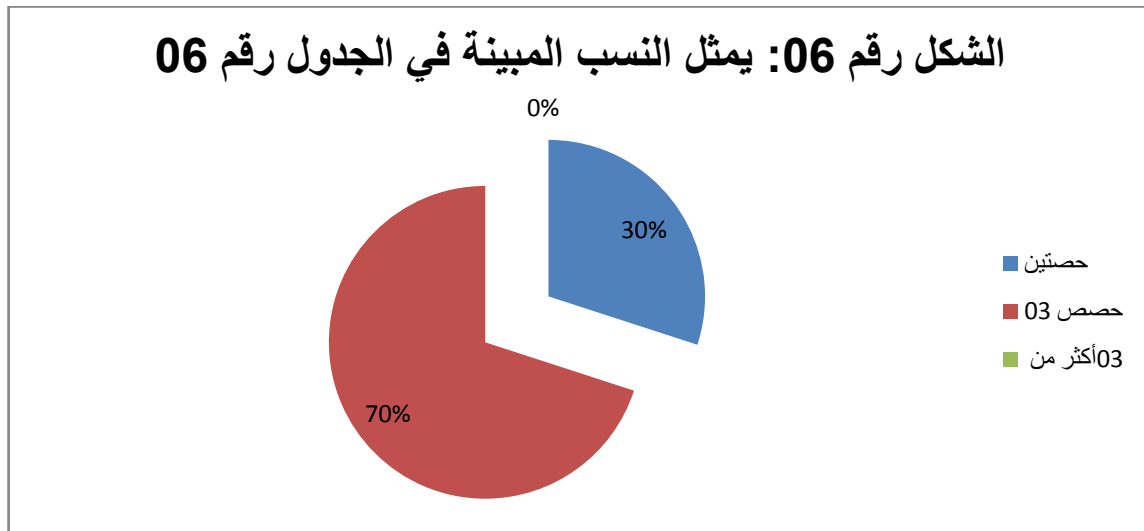
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
حصتين	06	30.00	5.99	14.79
03 حصص	14	70.00		
أكثر من 03	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أكبر نسبة من إجابات المدربين و المقدره بـ 70% كانت لصالح المدربين الذين أجابوا بـ 03 حصص في الأسبوع و عددهم 14، بينما عدد المدربين الذين أجابوا بحصتين كان عددهم 06 بنسبة 30% من عينة البحث، أما من أجابوا بأكثر من 06 حصص فنسبتهم معدومة.

من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الثانية (03 حصص)، حيث أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

ومنه نستنتج أن الناشئين (المصارعين و العدائين) في رياضتي الجودو وألعب القوى يقومون بـ 03 حصص تدريبية في الأسبوع.



الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)

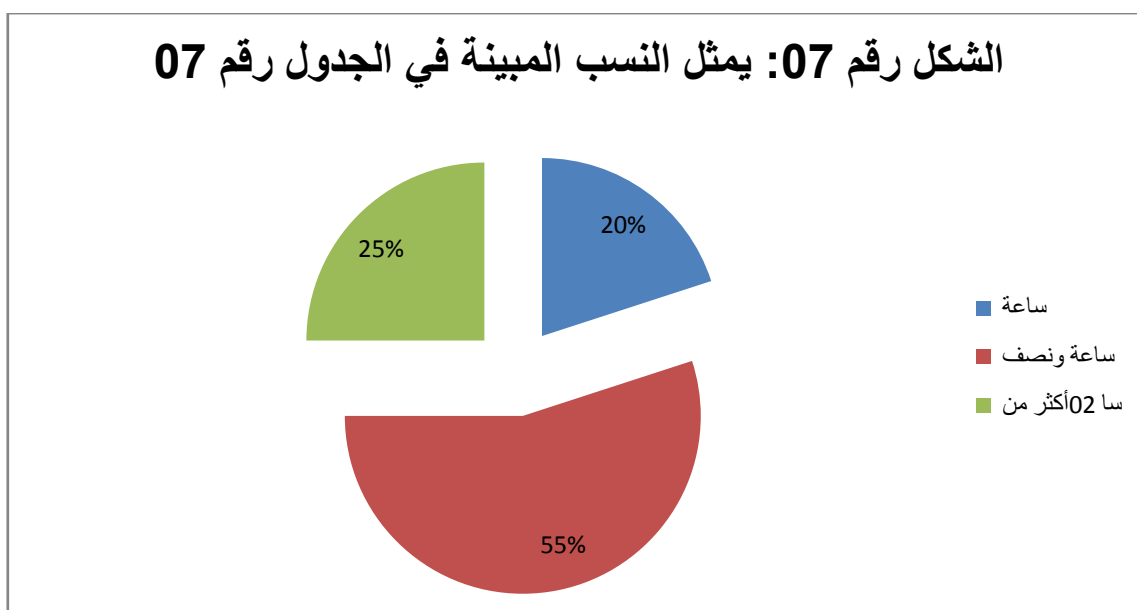
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
ساعة	04	20.00	5.99	4.30
ساعة و نصف	11	55.00		
2 سا فأكثر	05	25.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن النسب كانت متقاربة نوعا ما، أكبر نسبة هي 55% لمن أجابوا بساعة ونصف و المقدر عددهم بـ 11 مدريا، تليها 25% لمن أجابوا بساعتين فأكثر و ما مجموعه 05 مدربين، ثم 20% وهي نسبة من أجابوا بساعة واحدة وعددهم 04.

من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول السابق، نلاحظ أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية، ما معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أي إجابة.

ومنه نستنتج أنه تختلف مدة دوام الحصة التدريبية للناشئين العدائين و المصارعين في رياضتي ألعاب القوى و الجودو.

الشكل رقم 07: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 07



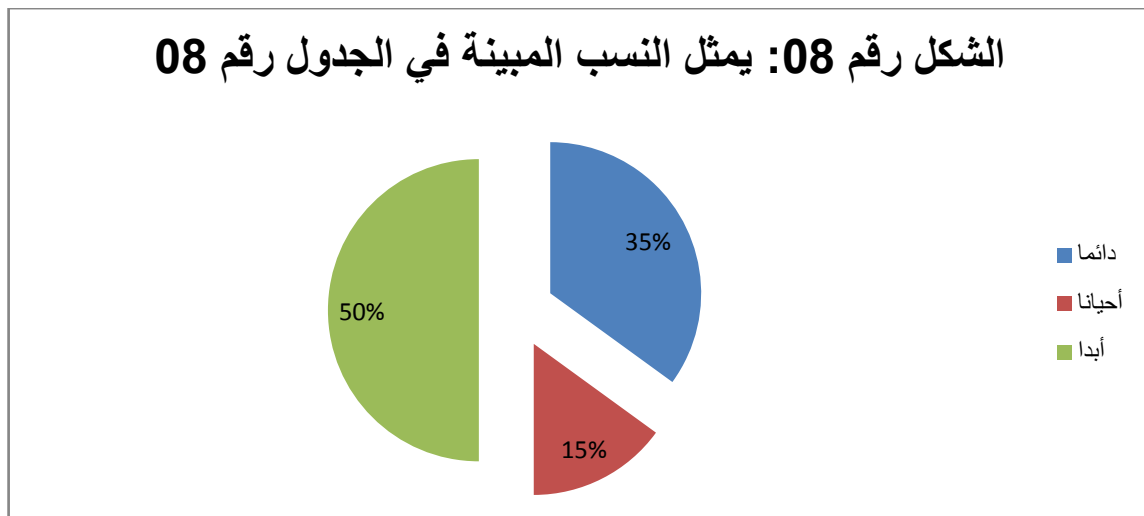
الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	07	35.00	5.99	3.70
أحيانا	03	15.00		
أبدا	10	50.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا بدائما هو 07 بنسبة 35%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 03 بنسبة 15% أما من اجبوا بأبدا فعددهم 10 بنسبة 50% من إجمالي المبحوثين.

حسب النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

ومنه نستنتج أن الفرق الرياضية لناشئي ألعاب القوى و الجودو يهملون الفحوص الدورية.



الجدول رقم (09): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)

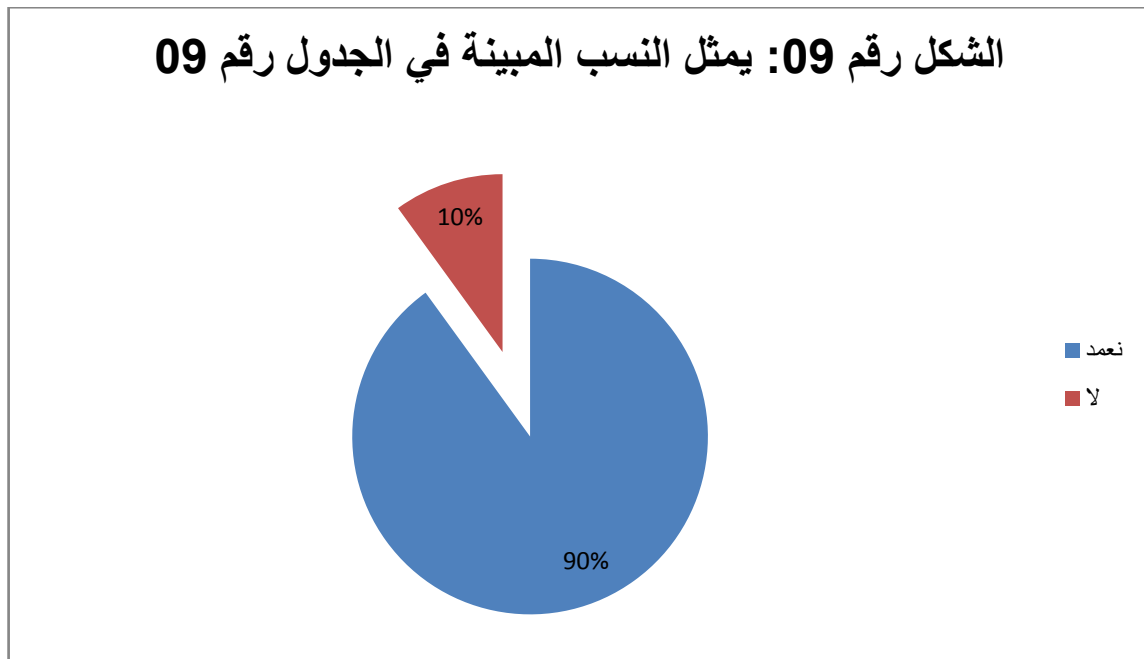
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	18	90.00	3.84	12.80
لا	02	10.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 90% أجابوا بنعم و المقدر عددهم بـ 18 مدرباً، أما من اجابوا بلا فيمثلون ما نسبته 10% و عددهم مدربين إثنين.

حسب النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم (09) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث أن كا² المحسوبة (12.80) أكبر من كا² الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1.

ومنه نستنتج أن اغلب مدربي ألعاب القوى و الجودو للناشئين سبق لهم القيام بتكوين خاص لتدريب الناشئين.

الشكل رقم 09: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 09



الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)

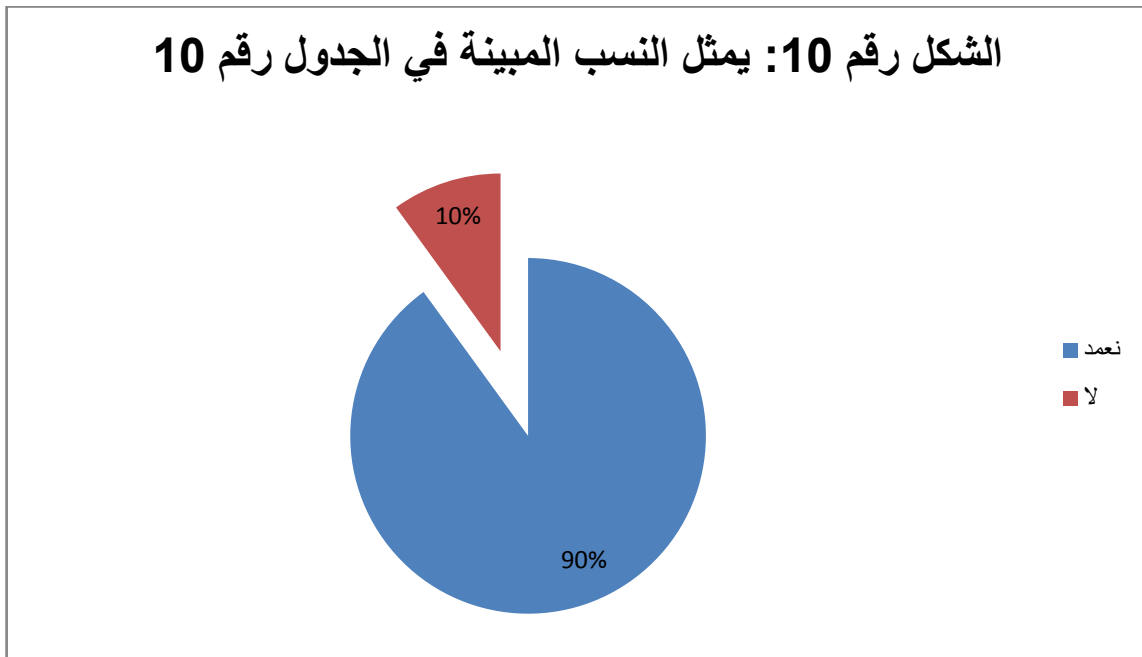
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	19	95.00	3.84	16.20
لا	01	05.00		
المجموع	20	100		

النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر أن عدد المدربين الذين أجابوا بنعم 19 مدرباً بنسبة 95%، و عدد المدربين الذين أجابوا بلا مدرباً واحداً (01) بنسبة 05% من مجموع عينة البحث.

من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث أن كا² المحسوبة (16.20) أكبر من كا² الجدولية (16.20) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1.

ومنه نستنتج أن أغلب مدربي الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى يعتمدون على برنامج خاص.

الشكل رقم 10: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 10



الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)

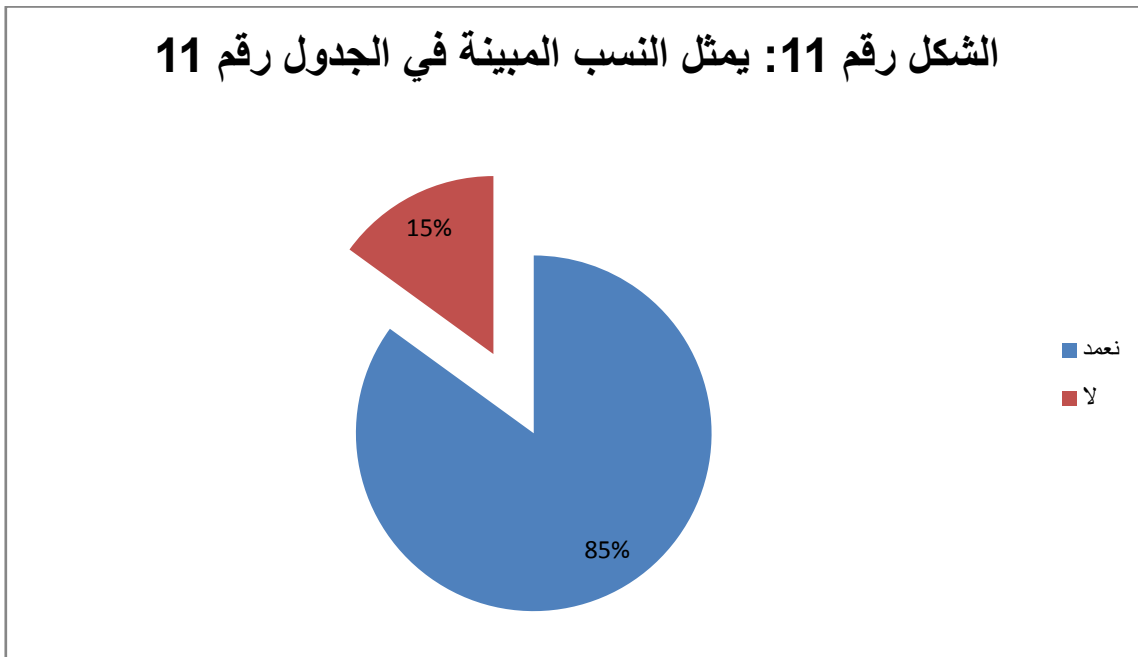
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	17	85.00	3.84	09.80
لا	03	15.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 85% من المدربين أجابوا بنعم بعدد وقدره 17 مدرباً، و 03 مدربين أجابوا بلا بنسبة و قدرها 15% من المدربين المبحوثين.

النتائج الإحصائية المتحصل عليها في الجدول رقم (11) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم حيث أن كا² المحسوبة و المقدره بـ 9.80 أكبر من كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1.

ومنه نستنتج أن مدربي الناشئين في رياضتي الجودو وألعاب القوى يراعون خصائص النمو لفئة الناشئين في تسطير البرنامج.

الشكل رقم 11: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 11



الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)

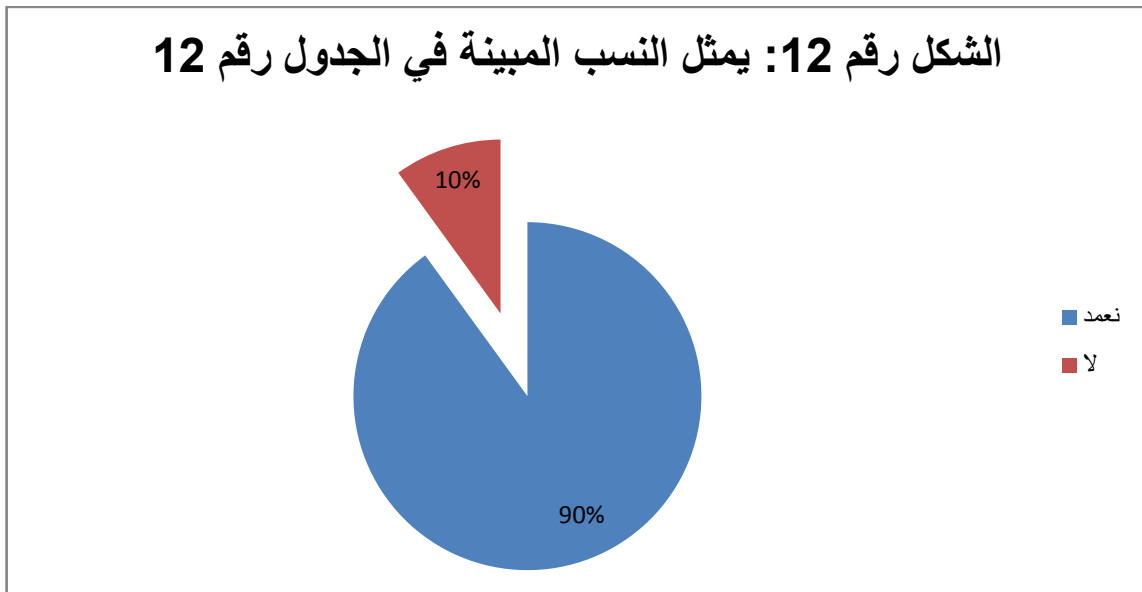
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	18	90.00	3.84	12.80
لا	02	10.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن جل المدربين أجابوا بنعم و المقدر عددهم بأ 18 مدربا ويمثلون نسبة 90% من المدربين المبحوثين، أما من أجابوا بلا فقدر عددهم بمدربين إثنين فقط ما يمثل نسبة 10% من عينة البحث.

من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن كا² المحسوبة و المقدرة بـ 12.80 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84% و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1.

ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي الجودو و ألعاب القوى يعتمدون على الوسائل التكنولوجية في تدريب المصارعين و العدائين الناشئين.

الشكل رقم 12: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 12



الجدول رقم (13): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)

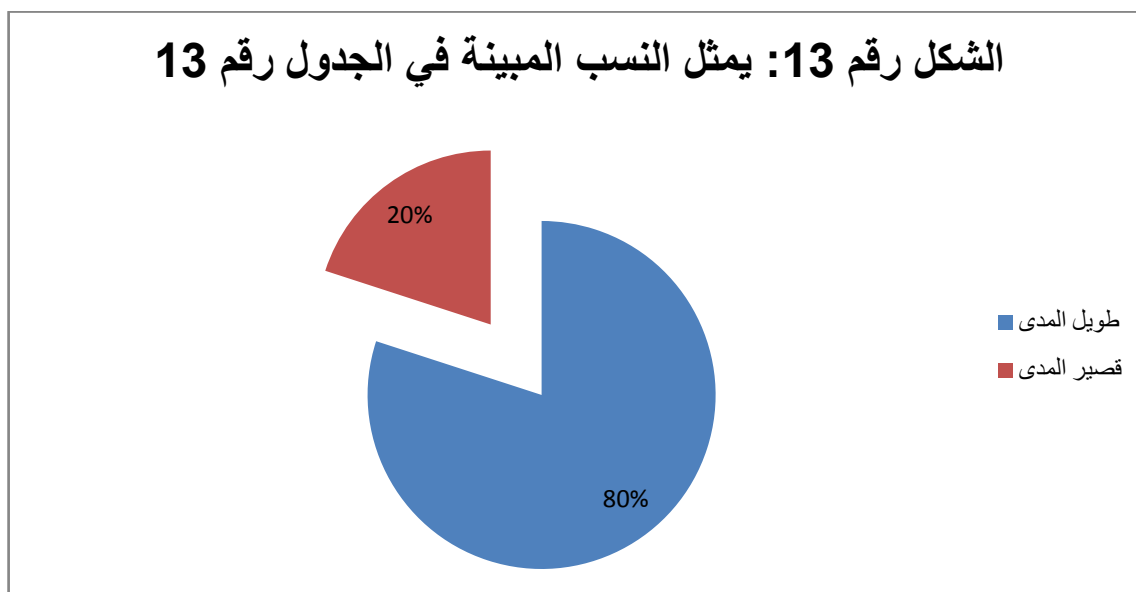
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
طويل المدى	16	80.00	3.84	5.00
قصير المدى	04	20.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج الجدول الرقم (13) نرى أن أغلب إجابات المدربين كانت لصالح الإجابة ببرنامج طويل المدى و المقدر عددهم بـ 16 مدربا بنسبة 80%، أما من اجابوا ببرنامج قصير المدى فكان عددهم 04 مدربين بنسبة 20%.

النتائج الإحصائية المحصل عليها في الجدول رقم (13) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية (3.84 < 5.00) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1.

ومننه نستنتج أن مدربي الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى يعتمدون على برنامج تدريبي طويل المدى.

الشكل رقم 13: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 13



الجدول رقم (14): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)

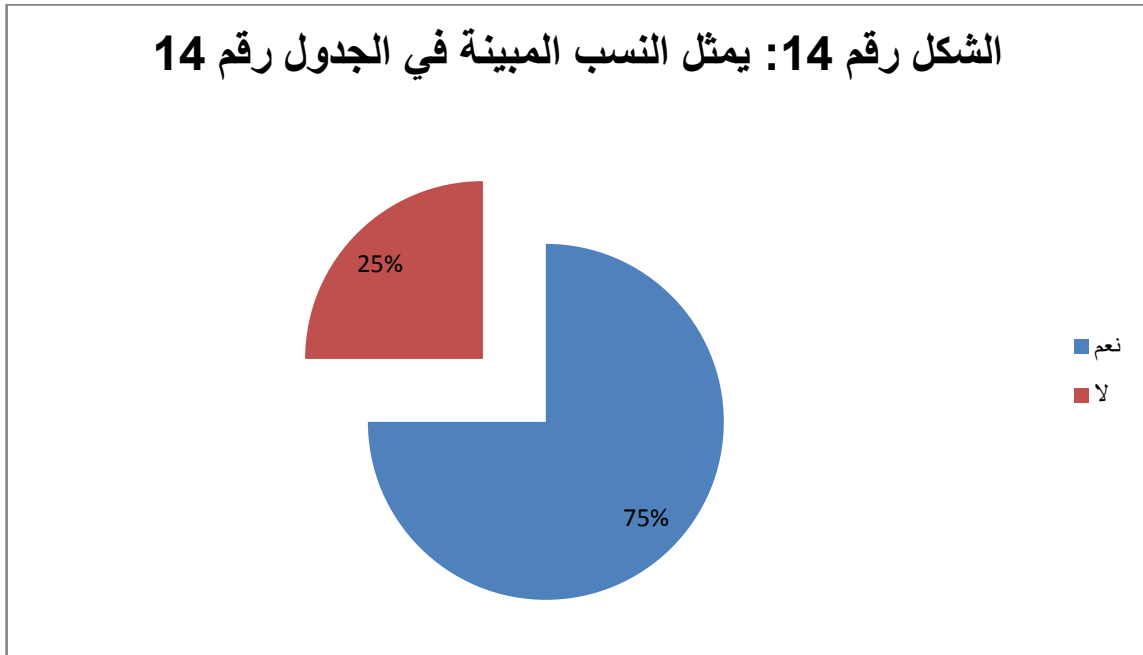
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	15	75.00	3.84	5.00
لا	05	25.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات المدربين على السؤال رقم (14) و المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 75% المدربين أجابوا بنعم و المقدر عددهم بـ 15 مدريا ومن أجابوا بلا بنسبة 25% بـ 05 مدربين.

حسب النتائج الإحصائية المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم 14 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة (5.00) أكبر من كا² الجدولية المقدر بـ (3.84).

ومنه نستنتج أن معظم النوادي التدريبية لناشئي رياضتي الجودو وألعب القوى تتوفر على طواقم طبية و إدارية.

الشكل رقم 14: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 14



الجدول رقم (15): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)

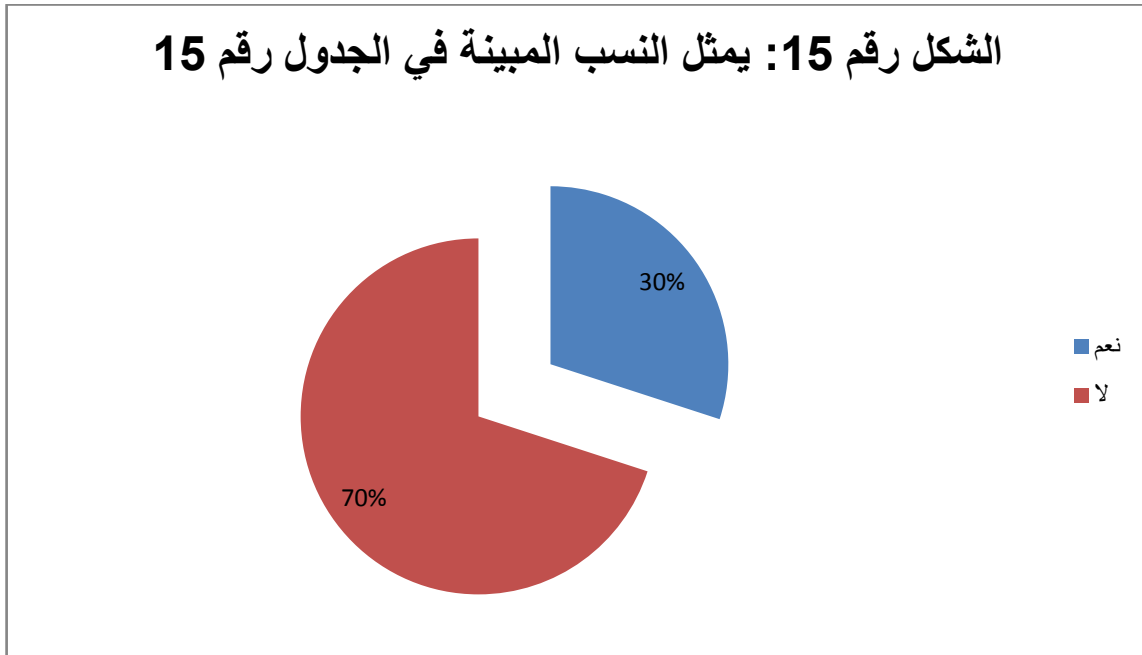
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	06	30.00	3.84	1.79
لا	14	70.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أ، عدد المدربين الذين أجابوا بلا و المقدر عددهم ب 14 مدربا أكبر من عدد المدربين الذين أجابوا بنعم و المقدر عددهم ب 06 أي بنسبة 70% مقابل 30%.

من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 1، حيث أن كا²المحسوبة أصغر من كا² الجدولية (3.84 > 1.79).

ومنه نستنتج أن أغلب نوادي المصارعين و العدائين الناشئين في رياضتي الجودو وألعاب القوى تعاني من نقص الدعم المالي.

الشكل رقم 15: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 15



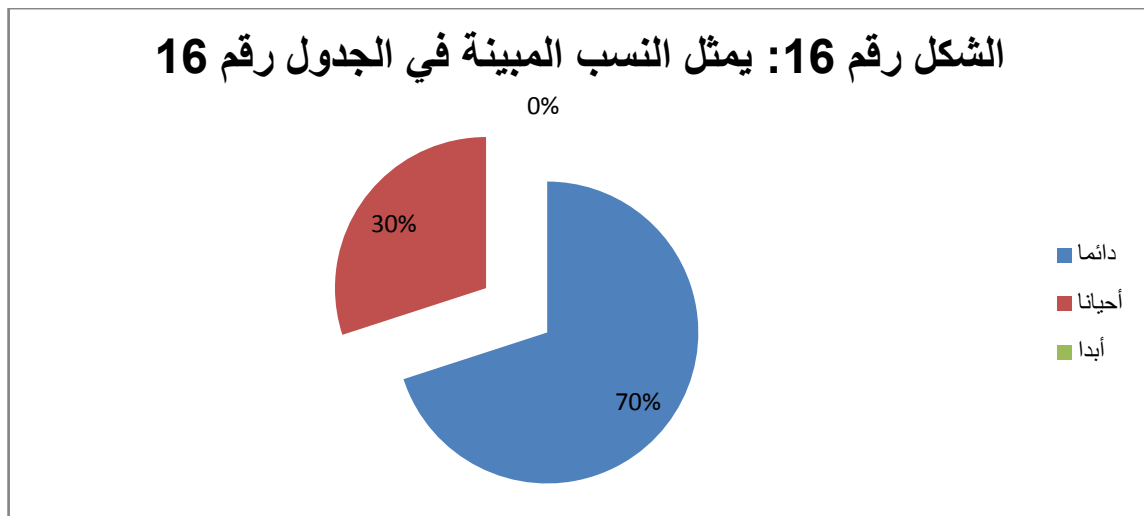
الجدول رقم (16): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	14	70.00	5.99	11.31
أحيانا	06	30.00		
أبدا	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بدائما بنسبة 70% من المدربين المبحوثين، و 06 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة 30% أما من أجابوا بأبدا فكان عددهم معدوما بنسبة 00%.

حسب النتائج الإحصائية المتحصل عليها من خلال إجابة المدربين عن السؤال رقم (16)، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية (5.99 < 11.31) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2.

ومنه نستنتج أن أغلب مدربي المصارعين و العدائين الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى يعلنون على تنمية القوة العضلية.



الجدول رقم (17): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)

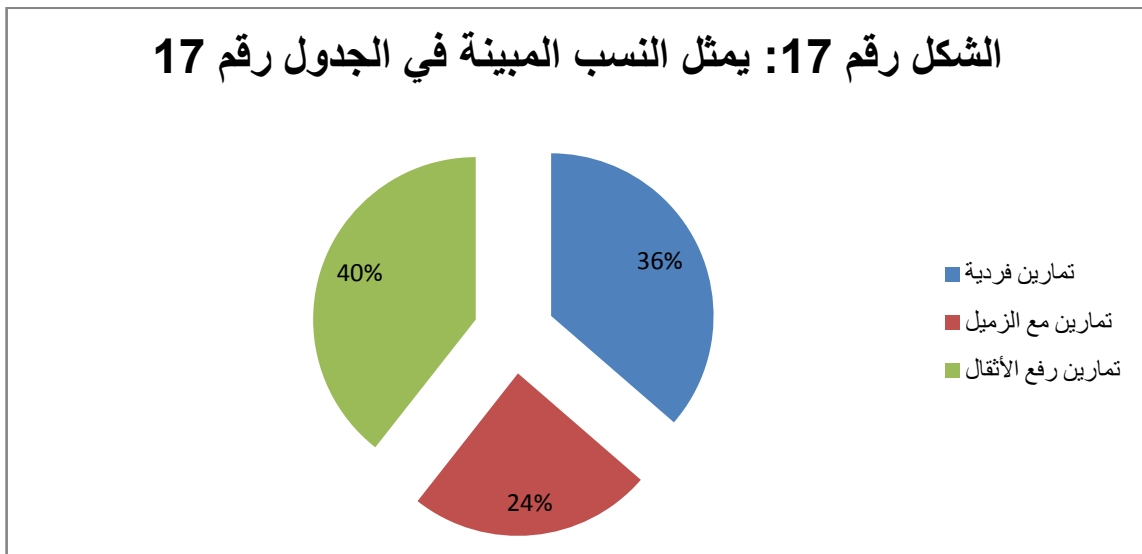
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
تمارين فردية	12	40.00	5.99	1.27
تمارين مع الزميل	08	24.00		
تمارين رفع الأثقال	13	36.00		
المجموع	20	100		

ملاحظة: في هذا السؤال أجاب معظم المدربين بأكثر من خيار واحد.

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات المدربين كانت جد متقاربة حيث أجاب 40% من المدربين بتمارين فردية، و 36% أجابوا بتمارين رفع الأثقال، أما من أجابوا بتمارين مع الزميل فبلغت نسبتهم 24% من مجمل المدربين المبحوثين. حسب النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 02، بما أن كا² المحسوبة (1.27) أصغر من كا² الجدولية 5.99.

ومنه نستنتج أم مدربي الناشئين في رياضتي الجودو وألعاب القوى يعتمدون على التدريبات الفردية و تدريبات مع الزميل و تمارين ألعاب القوى في طريقة التدريب.

الشكل رقم 17: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 17



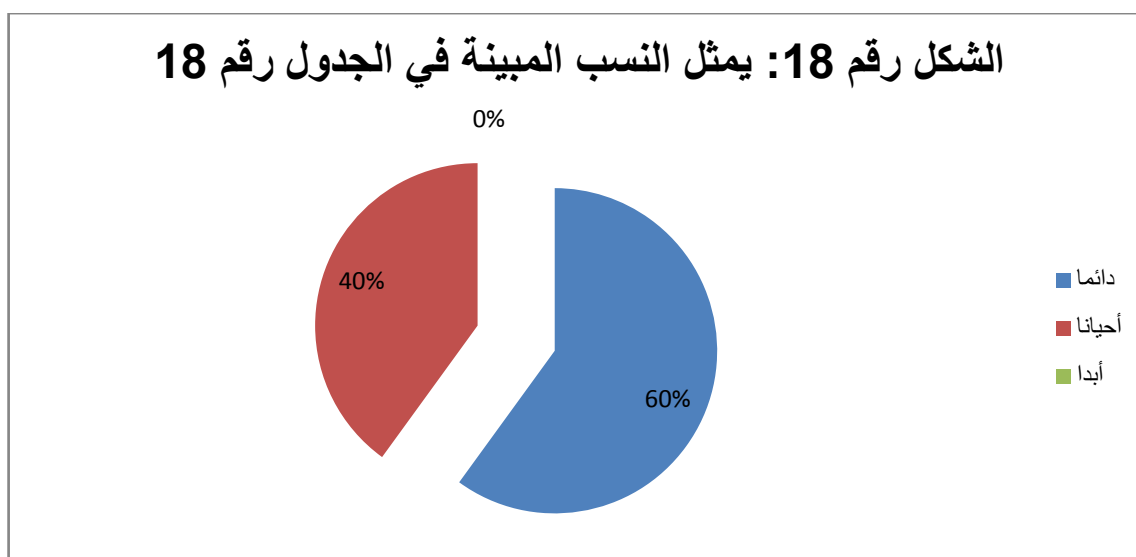
الجدول رقم (18): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	12	60.00	5.99	11.20
أحيانا	08	40.00		
أبدا	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا أجابوا بدائما بنسبة 60% و 08 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة 40% من عينة البحث، ولا مدرب أجابا أبدا بنسبة معدومة.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى (دائما) حيث أن كا² المحسوبة (11.20) أكبر من كا² الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2.

ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على تمارين زيادة التحمل للمصارعين و العدائين الناشئين في رياضتي الجودو و ألعاب القوى.



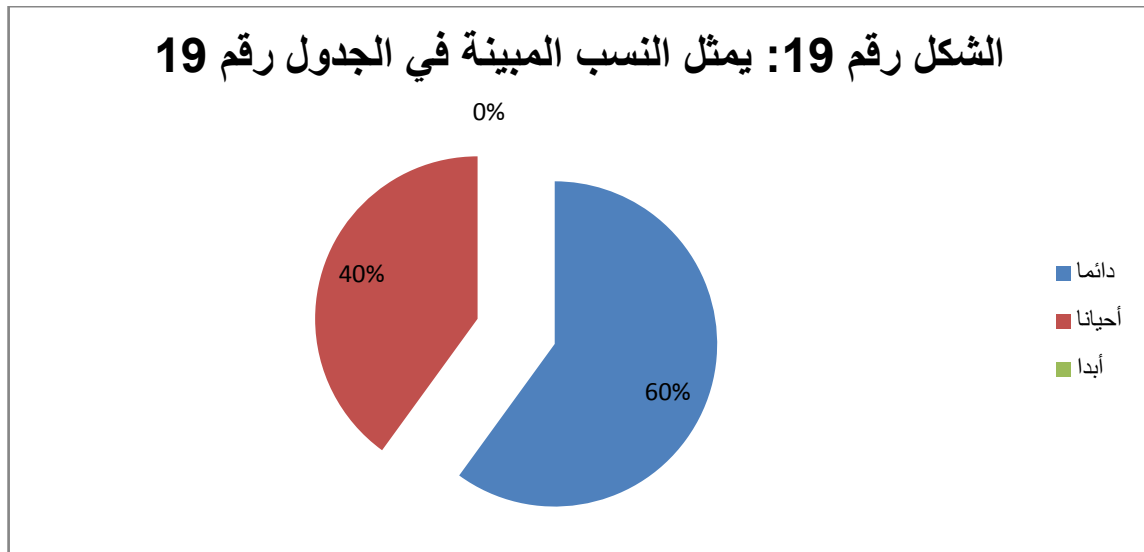
المحور الثالث: تحضير (العدائين/المصارعين) الناشئين للمنافسة في رياضة (الجيدو/ألعاب القوى)

الجدول رقم (19): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
دائما	12	60.00	5.99	11.20
أحيانا	08	40.00		
أبدا	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا أجابوا دائما وهي أعلى نسبة 60% وتليها نسبة 40% أجابوا أحيانا و المقدر عددهم بـ 08 ، بينما من أجابوا بأبدا كانت نسبتهم معدومة

من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم (19) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى (دائما) حيث أن كا² المحسوبة (11.20) أكبر من كا² الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2. ومنه نستنتج أن أغلب نوادي الناشئين لرياضتي الجودو و ألعاب القويشارك بانتظام في المنافسات الولائية و الوطنية.



الجدول رقم (20): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)

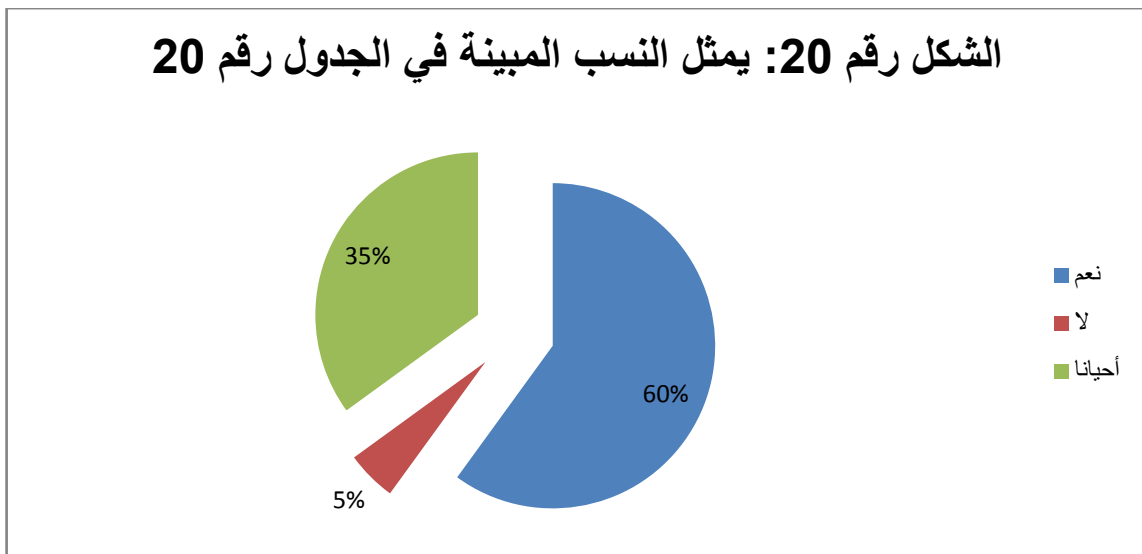
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	12	60.00	5.99	9.10
لا	01	05.00		
أحيانا	07	35.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا بنعم بلغ عددهم 12 مدربا بنسبة 60%، و من أجابوا بلا بلغ عددهم مدربا واحدا بنسبة 05% أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 07 مدربين بنسبة 35%.

حسب النتائج الإحصائية المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث قدرتكا² المحسوبة (9.10) و هي أكبر من كا² الجدولية (5.99)، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يقومون بمنافسات ودية بين المصارعين و العدائين الناشئين تحضيرا للمنافسات الرسمية.

الشكل رقم 20: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 20



الجدول رقم (21): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (21)

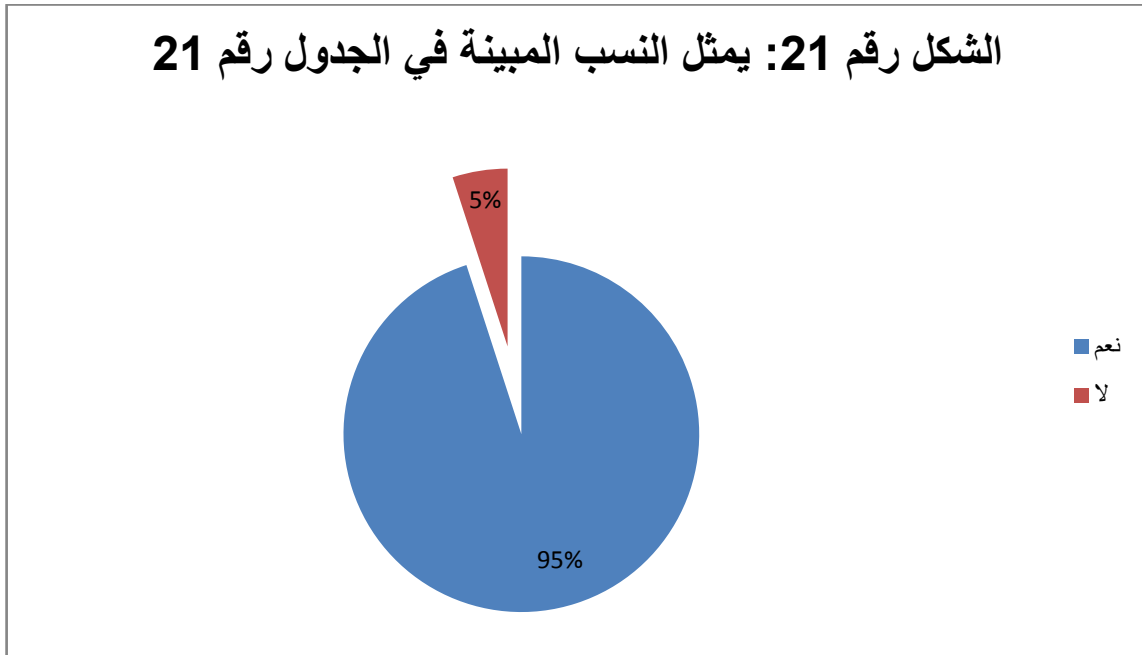
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	19	95	3.84	16.20
لا	01	05		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه نلاحظ أن 19مدربا أجابوا بنعم ما نسبته 95% ، أما من أجابوا بلا فمدربا واحدا بنسبة 05% من مجموع المدربين المبحوثين.

حسب النتائج الإحصائية في الجدول رقم (21) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم عند مستوى الدلالة 0.05 و درج الحرية = 1، بما أن كا² المحسوبة (16.20) أكبر من كا² الجدولية.

ومنه نستنتج أن جل المدربين ينصحون المصارعين و العدائين الناشئين بإتباع نظام غذائي عند التحضير للمنافسات.

الشكل رقم 21: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 21



الجدول رقم (22): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (22)

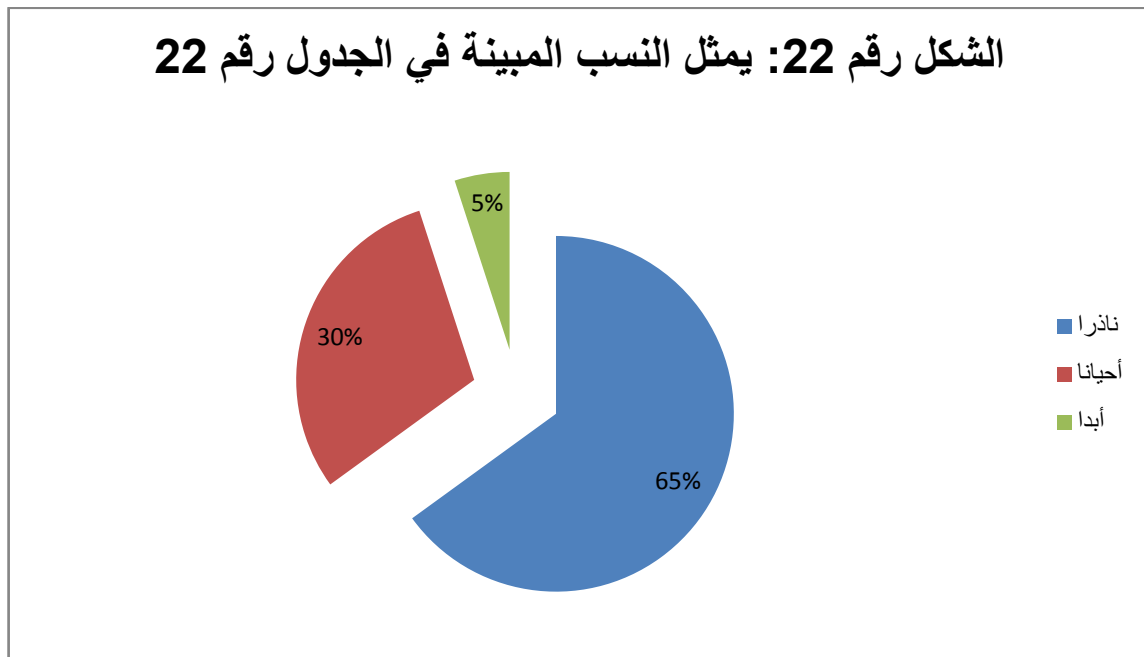
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوية
دائما	13	65.00	5.99	13.38
أحيانا	06	30.00		
ناذرا	01	05.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نرى أن 13 مدريا أجاب بدائما بنسبة 65%، و 06 مدربين أجابوا بأحيانا بنسبة 30%، ثم مدريا واحدا أجاب بناذرا ما نسبته 05% من إجمالي عينة البحث.

النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى، حيث أن كا² المحسوية أكبر من كا² الجدولية (5.99 < 13.38) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2.

ومنه نستنتج أن المدربين يولون أهمية لكبيرة لجانب النفسي للتحضير للمنافسة.

الشكل رقم 22: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 22



الجدول رقم (23): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (23)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	20	100.00	3.84	20.00
لا	00	00.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المتحصل عليها و المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن كل

المدرين أجابوا عن السؤال بنعم بنسبة 100%، أما من أجابوا بلا فنسبتهم معدومة 00%.

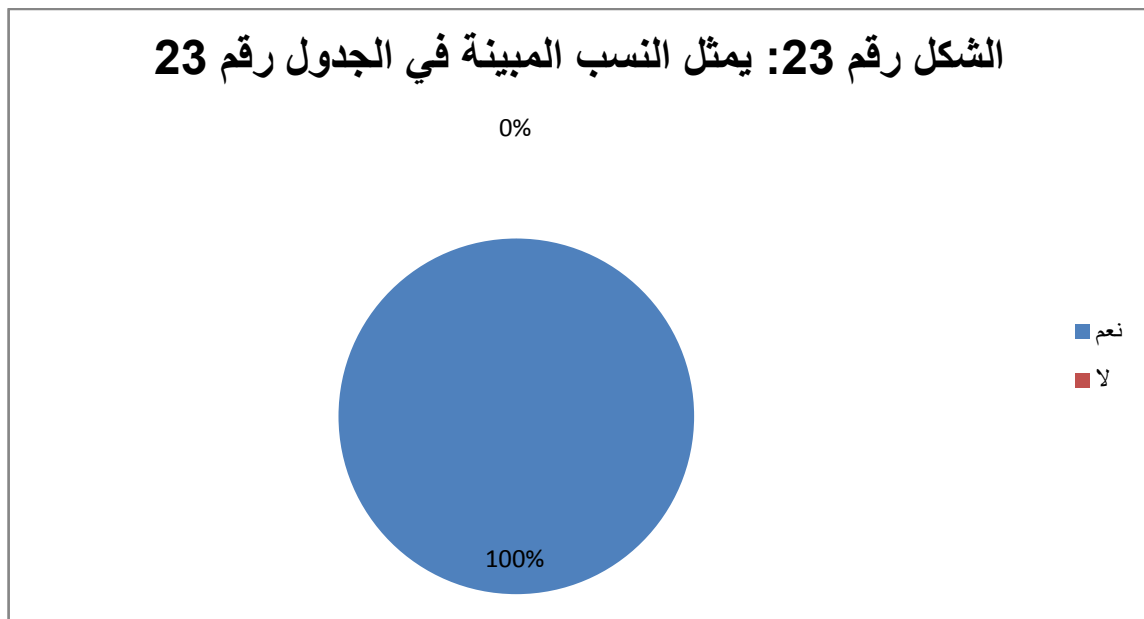
حسب النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث قدرت كا² المحسوبة بـ 20.00 و هي أكبر من كا²

الجدولية المقدر بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2.

ومنه نستنتج أن أغلب المدرين تحصلوا على نتائج إيجابية من خلال مشاركتهم في

المنافسات



الجدول رقم (24): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (24)

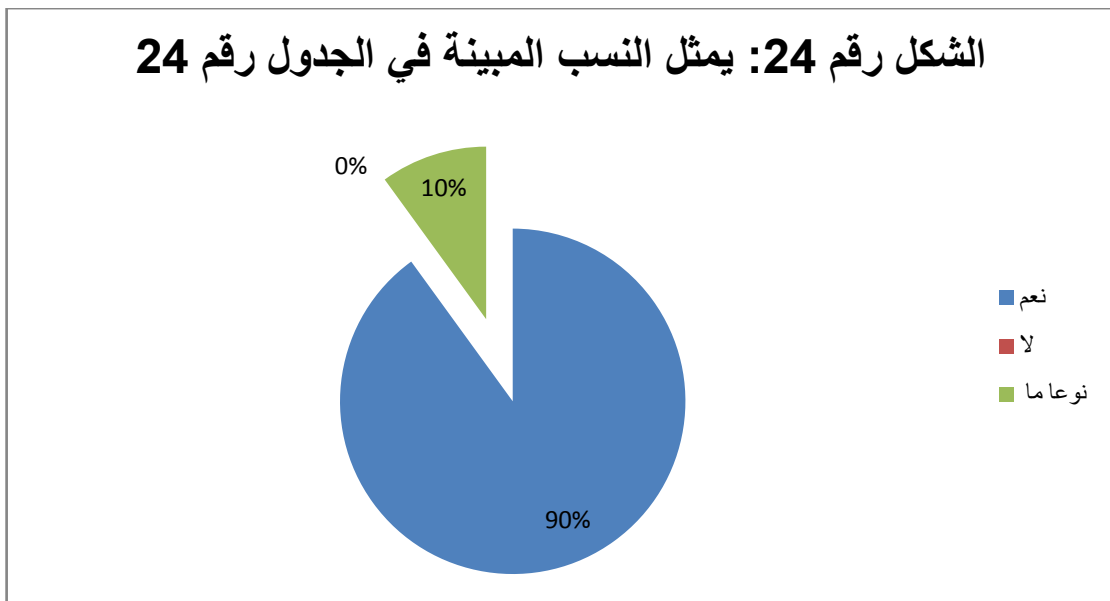
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
نعم	18	90.00	5.99	29.19
لا	00	00.00		
نوعا ما	02	10.00		
المجموع	20	100		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 18 مدرباً أجابوا بنعم بنسبة 90% من عينة البحث، بينما مدربين فقط أجابوا بنوعا ما نسبته 10%، أما من أجابوا بلا فكانت نسبتهم معدومة.

من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها و المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 2، حيث أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية (29.19 < 5.99).

ومنه نستنتج أن تحصيل النتائج الإيجابية في منافسات رياضي الجودو و ألعاب القوى عند الناشئين يعود للتدريب الجيد.

الشكل رقم 24: يمثل النسب المبينة في الجدول رقم 24



2-2. مناقشة الفرضيات:

1-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجدو رقم (04، 05، 08، 09) نرى أن هناك بعض النقائص في توفر القاعات الرياضية المخصصة و المضامير، كما أن هناك نقص في توفر بعض الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بالتدريبات، بينما أن معظم النوادي الرياضية تقوم بالفحوص الدورية ومنه نستنتج أن هناك بعض النقائص في توفر الوسائل و المستلزمات الضرورية للقيام بالتدريبات على أحسن وجه وهذا ما توصلت إليه دراسة (ملاوحيه، 2017-2018) وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى صحيحة

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (06، 07، 10، 11، 12، 14، 15) نرى أن الحصة التدريبية لناشئي الجودو و ألعاب القوى تقام بمعدل حصص زمنية مقبول وتراعى فيها خصائص المرحلة العمرية ويعتمد المدربون فيها على الوسائل التكنولوجية المتوفرة ويتوفر لدى أغلبية أنديةها طاقم طبي و تلقى دعم ماديا مقبولا من طرف السلطات المختصة، ومنه يمكننا القول أن صيرورة الحصة التدريبية ترقى إلى المستوى المأمول عند ناشئي رياضتي الجودو و ألعاب القوى (12-15) سنة ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال مناقشة الفرضيتان الجزئيتان الأولى و الثانية توصل الباحثان إلى نتيجة مفادها أن تدريب الناشئين في رياضي الجودو و ألعاب القوى (12-15) سنة يرقى إلى المستوى المطلوب رغم وجود بعض النقائص و هذا يدل على صحة الفرضية العامة.

2-3. الإستنتاجات:

1. يتمتع المدربون بالخبرة اللازمة و أغلبهم من جنس الذكور ومعظمها يمتلكون شهادة تدريبية حسب تخصصه.
2. المضامير و القاعات متوفرة لعدائي ألعاب القوى و مصارعي الجودو الناشئين بينما هناك نقص في توفر الوسائل البيداغوجية.
3. مدربي الناشئين في رياضي ألعاب القوى و الجودو سبق لهم القيام بتكوين خاص لتدريب الناشئين ويعتمدون على برامج خاصة و يراعون خصائص النمو لفئة الناشئين بينما يهملون القيام بالفحوص الدورية.
4. يقوم أغلب المدربين للناشئين في رياضي ألعاب القوى و الجودو بـ 03 حصص أسبوعية بينما تختلف مدة الحصة من مدرب آخر و جلهم يعتمد على برنامج طويل المدى و يقومون باستعمال الوسائل التكنولوجية في التدريبات بحسب توفرها.
5. تتوفر أغلب النوادي على طواقم طبية بينما تعاني من نقص الدعم المالي.

6. يعمل المدربون على تمارين القوة و العضلية و تمارين زيادة التحمل في تدريب

ناشئي رياضي الجودو و ألعاب القوى.

7. جل المدربين ينصحون الناشئين على اتباع نظام غذائي صحي و لا يهتمون الجانب

النفسي.

8. تشارك معظم النوادي في المنافسات المحلية و بين الولايات حيث يقومون بالتحضير

من خلال منافسات ودية بين المصارعين و العدائين و يؤكدون على أن التدريب

الجيد هو مفتاح تحصيل النتائج الإيجابية في المنافسة.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة القيام بإعداد و تكوين المدربين في رياضي الجودو و ألعاب القوى بما يتناسب

مع مختلف المراحل العمرية.

- توفير الوسائل البيداغوجية و القاعات و المضامير المخصصة للقيام بالتدريبات على

أحسن وجه.

- الإرتقاء برياضة ألعاب القوى و الجودو لسابق عهدها من خلال الاهتمام بالفئات الشبانية

لما لدى النوادي الرياضية من مواهب تحتاج إلى عايتها و صقلها.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم ,ح .م .(2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة .(دار الفكر العربي.
2. أبو عيده ,ح .أ .(2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب في كرة القدم . الإسكندرية :مكتبة و مطبعة الإشعاع الدولية.
3. البساطي ,أ .أ .(1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته .الاسكندرية : منشأة المعارف.
4. الحاوي ,ي .إ .(2002). المدرب الرياضي .مصر :المركز العربي للنشر.
5. الحسين ,م .ح .(2004). طرق التدريب .عمان :دار مجدلاوي.
6. الحيايي ,ض .أ .(2001). كرة اليد الحديثة .الموصل :دار الكتب للطباعة.
7. الدسوقي ,هـ .ن .(2009). بعض الأسس النظرية و التطبيقية في رياضة الجيدو . بور سعيد :جامعة قناة السويس.
8. الرضي ,ك .ج .(2005). الجديد في ألعاب القوى .الأردن :دار وائل للنشر و التوزيع.

9. الرؤوف, بي. بي. (2005). رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين. القاهرة: دار السحاب.
10. الشرقاوي, م. أ. (2017). تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة لالعبى الجودو. الإسكندرية: دار الوفاء.
11. العيساوي, ع. أ. علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني .
12. المولى, م. ف. (2009). أشر أشعة الشمس على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و البيولوجية و المستوى لعدائي 100م، 800م. رسالة دكتوراه غير منشورة.
13. أليساوي, أ. أ. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياحي وتطبيقاته . الإسكندرية: الناشر للمعارف.
14. بسطويبي, أ. (1992). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربية.
15. بسطويبي, ع. (1988). .. طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضة. جامعة الموصل.
16. حجازي, أ. أ. (2006). بعض الأسس النظرية و التطبيقية في رياضة الجودو. القاهرة: دار عامر للطباعة و النشر.
17. حمادة, م. أ. (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و التدايل المصور .
18. د-محمدحسن علاوي, محمدنصرالدين رضوان (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

19. ربحان ,ع ا. (2003). المبادئ الأساسية لرياضة الجيدو .مصر.
20. زيد ,ل ف. (2003). المدرب الرياضي .مصر :الناشر للمعارف.
21. سكر ,ن ر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية .عمان :دار الثقافة للنشر و التوزيع.
22. طرفة ,م ا. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق .القاهرة :دار الفكر العربي.
23. ع.عبد الخالق .(1992). التدريب الرياضي .الإسكندرية :دار المعرفة.
24. عثمان ,م .(1990). موسوعة أعباء القوى .الكويت :دار القلم للنشر و التوزيع.
25. علاوي ,م ح. (1992). علم النفس الرياضي .دار الفكر العربي.
26. علاوي ,م ح. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب الحيث و المنافسات .القاهرة :دار الفكر العربي.
27. فهمي ,م .(1984). مدخل في علم النفس .القاهرة :دار الثقافة.
28. قاسم ,ح ح. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمال المختلفة .عمان : دار الفكر و الطباعة للتوزيع.
29. كمال ,ع .(2009). امكانية ادراج الجودو وعالقتة في التقليل من ظاهرة العنف .بومرداس -الجزائر :رسالة ما جيستر.
30. كورت مانيل .(1987). التعلم الحركي .بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.

31. محمود مختار حنفي. لأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر: دار الفكر العربية.
32. محمود بي. ا. (2005). أساسيات التدريب في الجيدو. مصر.
33. مختار. ح. م. (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
34. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان : دار الفكر.
35. مفتي، إ. ح. (1996). التدريب الرياضي للجنسين. المركز العربي للنشر الزقازيق.
36. مفتي، إ. ح. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. مفتي، ح. إ. (1998). التدريب الرياضي الحديث -تخطيط، تطبيق، قيادة . -القاهرة: دار الفكر العربي.
38. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
39. نصيف، ع. ع. (1987). التدريب في المصارعة. بغداد: دار الكتب للطباعة.
40. ياسر، بي. ع. (2002). رياضة الجودو و القرن 21. مصر: دار السحاب.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

41. Weineck, J. (2001). Manuel d'entraînement. paris: vigot.

الملاحق

إستمارة موجهة للمدربين

المحور الأول: البيانات الشخصية

1. الجنس:

ذكر أنثى

2. الشهادة المتحصل عليها:

بدون شهادة شهادة تدريبية شهادات أخرى

3. الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات من 05 إلى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

المحور الثاني: واقع تدريب (العدائين/المصارعين) الناشئين في رياضة (الجيدو/ألعاب القوى)

4. هل تتوفر لديكم (القاعات/المضامير) المخصصة لأداء الحصص التدريبية؟

دائما نادرا

5. هل تتوفر لديكم الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بالتدريبات على أحسن وجه؟

دائما نادرا

6. ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

حصتين 03 حصص 03 حصص أكثر من

7. كم ستغرق مدة الحصة التدريبية؟

ساعة ساعة ونصف ساعتين فأكثر

8. هل تقومون بفحوص طبية دورية للتأكد من سلامة (العديين/المصارعين) ؟

دائماً نا نا ذرا

9. هل قمتم بتكوين خاص في تدريب (العديين/المصارعين) الناشئين في رياضة (الجيدو/ألعاب

القوى) ؟

نعم لا

10. هل لديكم برنامج تدريبي خاص لتدريب (العديين/المصارعين) الناشئين ؟

نعم

11. هل تراعون خصائص النمو للفئة العمرية عند تسطيركم للبرنامج ؟

نعم

12. هل تعتمدون على وسائل التكنولوجيا في تدريب (العديين/المصارعين) الناشئين ؟

نعم

13. على ماذا تعتمدون في تخطيط برنامج التدريبات ؟

طويل المدى بر المدى

14. هل يتوفر النادي على طاقم طبي وإداري ؟

نعم

15. هل لديكم إمكانيات مادية تساعد في تدريب وتكوين (العديين/المصارعين) الناشئين ؟

نعم

16. هل تعتمدون على تمارين تنمية القوة العضلية لـ (العديين/المصارعين) في رياضة

(الجيدو/ألعاب القوى) ؟

دائماً نا نا ذرا

17. ما هي الطرق التدريبية التي تعتمدون عليها في تنمية القوة العضلية لـ (العدائين/المصارعين) ؟

تمارين فردية تـ مع الزميل تمارين بأجـ الأثقال

18. هل تعتمدون على تمارين الزيادة في التحمل ؟

دائما نا ناذرا

المحور الثالث: تحضير (العدائين/المصارعين) الناشئين للمنافسة في رياضة (الجيدو/ألعاب القوى)

19. هل تشاركون في المنافسات الولائية و الوطنية ؟

دائما نا ناذرا

20. هل تقومون بمنافسات ودية بين (العدائين/المصارعين) تحضيرا للمنافسات الرسمية ؟

نعم أحيانا

21. هل تقدمون بعض النصائح لـ (العدائين/المصارعين) الناشئين حول النظام الغذائي عند

التحضير للمنافسات؟

نعم

22. هل تولون أهمية للجانب النفسي في التحضير للمنافسات الرسمية؟

دائما نا ناذرا

23. هل سبق وأن تحصلتم على نتائج إيجابية عند مشاركتكم في المنافسات ؟

نعم

24. هل تعتقد أن تحصيل النتائج الإيجابية في المنافسة يعود إلى التدريب الجيد ؟

نعم نوعا ما